БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

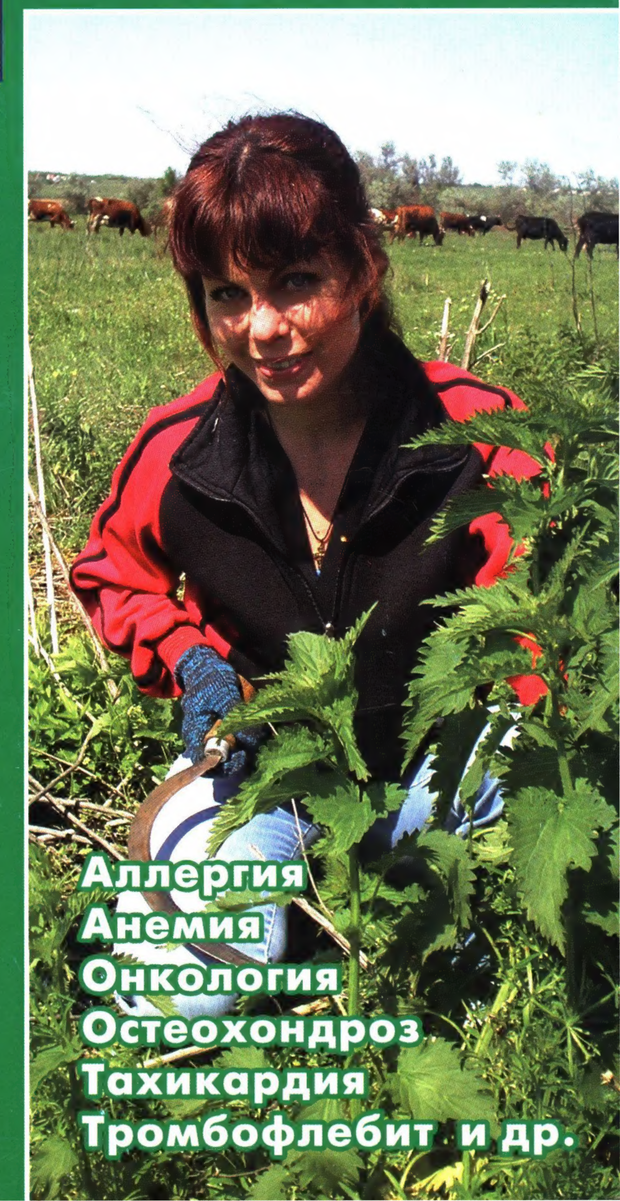
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

ИЮНЬ

2009 №6/75/

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЛЮС



Аллергия
Анемия
Онкология
Остеохондроз
Тахикардия
Тромбофлебит и др.



Очистит
100 000 км
кровеносных сосудов

Вербена
чистые сосуды

neogalen
SWITZERLAND

Вербена
чистые сосуды



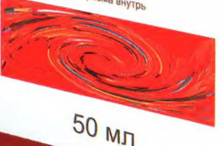
ЭКСТРАКТЫ **8** ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

30 капсул форте





для приема внутрь



50 мл

Профилактика гипертонии, инфаркта и инсульта

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"
июнь 2009 №6/75

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ + ПЛЮС

ОТВЕТЫ НА ПИСЬМА ЧИТАТЕЛЕЙ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.

ВНИМАНИЕ! Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2009 года. Напоминаем, «Предупреждение Плюс» выходит *ежемесячным выпуском*:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **99609** (МАП) и **19777** (АПР).

Подписано в печать 05.06.2009 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 201720 экз. Цена свободная. Заказ № 1331.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ТРАВЫ

Ну невозможно все интересное поместить в номер. Взгляните на обложку. Знакомьтесь, это — Майя. Мы застали ее за сбором крапивы — этого «сорняка», помогающего нормализовать месячные и гормональный фон, снимающего воспаления, применяемого при железодефицитной анемии — крапива богата железом. А вы собрали уже какие-нибудь растения? Сейчас — самое время. Поищите также ценнейшую травку под названием *чина черная*. Любопытный материал о ней прислал знакомый вам киевский фитотерапевт В.К. Купчин. Он же сообщил, как лечить *гайморит* (без прокола) и *хронический ринит и синусит*. С Владимиром Кирилловичем состоялся еще один интересный разговор о бластофаге — так называется препарат Юрия Продана, которым он лечил *рак*. В материале, который мы поместили в конец этого номера, вы найдете подробности его приготовления и применения при различных, не только онкологических заболеваниях. Нужен всего-навсего чистотел, который как раз цветет. Учтите, наибольшую активность он приобретает, когда помимо цветков на нем появляются первые стручки с семенами.

Доктор А.В. Печеневский ответил нашей читательнице, как поднять *упавший гемоглобин*. В его материале — целая программа, охватывающая питание и фитолечение. Кроме того, Александр Васильевич рассказал о лечении *поливалентной аллергии*, которая расцветает пышным цветом как раз в начале лета.

Многих читателей донимает *тромбофлебит*. Эту болезнь официальная медицина «доводит» до операции, на которой вздувшуюся вену удаляют. А есть ли альтернативное лечение? На этот вопрос дал положительный ответ питерский врач А.Н. Алефиров. Кроме того, Андрей Николаевич ответил на вопрос о лечении *кисты яичка* без скальпеля. Понятно, что такое лечение предпочтительнее, так как направлено на остановку процесса, приведшего к образованию кисты. Кстати, рекомендую обратить внимание на этот материал имеющим *кисты почек и других внутренних органов*, ситуация, в общем, схожая.

Далее идет серия материалов о различных *болезнях глаз*, их автор — врач-офтальмолог Я.В. Пронин. Конечно, есть

вопрос и о дистрофии сетчатки. Кое-что может сделать народная медицина, однако радикальные изменения достигнуты именно «высокой наукой». Читайте интервью на эту тему с кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории А.А. Горенским.

Недавно мы беседовали на тему *остеохондроза* с доктором тибетской медицины Баиром Чойжинимаевым. Суть беседы, которая появится в одном из ближайших номеров «Предупреждения Плюс», в том, что под этим недугом надо понимать спазм мышц спины и шеи, а не «отложение солей» в позвоночнике, ведь болят именно мышцы, а не суставы или кости. Почему спазмируют мышцы и как с этим бороться средствами народной медицины, в этом номере подробно рассказали В.М. Костеров и два наших читателя.

Однако бывают случаи, когда народная медицина применима только как вспомогательное средство. Например, *рак шейки матки*. Об этом недуге пишет вице-президент Российского общества акушеров-гинекологов, заслуженный деятель науки РФ В.Е. Радзинский. Причем сам Виктор Евсеевич – автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии. Но в данном случае лечиться травами — терять драгоценное время. Их можно и нужно подключить после операции.

Продолжается линия микрофитотерапии в исполнении доктора медицинских наук С.А. Ройзмана. Тут масса тем: *болезни сердца, почек, нервной системы, щитовидной железы, глаукома с гипертонией, камни в желчном пузыре, нарушение мозгового кровообращения*.

Под конец мы даем очень подробный материал по *применению АСД* А.В. Дорогова. В нем мы собрали все стоящее внимания, опубликованное на страницах наших изданий.

Ответ и на ваше письмо может появиться на наших страницах. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 7-й номер журнала выйдет 17 июля 2009 г.

НЕПРИМЕТНАЯ, НО ОЧЕНЬ ЦЕЛЕБНАЯ: ЧИНА ЧЕРНАЯ (LATHYRUS NIGER)

Опухолевые процессы, лихорадка, болезни органов желудочно-кишечного тракта, воспаление легких, респираторные инфекции, инфекционный гепатит, тахикардия, бессонница

***«Предупреждение Плюс»*: Много раз мы говорили с Владимиром КУПЧИНЫМ, хорошо известным нашим читателям киевским фитотерапевтом, об этой травке с простеньким названием. Она, если вы обратили внимание на предыдущие публикации, входит в состав препарата, именуемого инол, который Владимир Кириллович с успехом применяет вот уже полтора десятка лет для лечения опухолей различной локализации. Мы об этом писали неоднократно (см. «Предупреждение Плюс» № 3 за 2009 г.). Купить эту траву в аптеке вы едва ли сможете (ищите ее у травников на рынке) – не то что она такая экзотическая и редкая, но в силу определенных обстоятельств она оказалась на полях списка официально утвержденных к применению трав. Почему так случилось, вы узнаете из истории, которую рассказал сам Купчин.**

Скромное, малозаметное, многолетнее травянистое растение высотой 30-90 см обитает в дубравах, рощах, лесах, преимущественно лиственных. Найти его можно на полянах и опушках, в зарослях и кустарниках. От тонкого ребристого стебля отходят такие же стебельки с парноперистыми листочками, напоминающие стебли акации; в зависимости от попадания на них солнечных лучей они могут быть светло- или темно-зеленого цвета. Стебель (лист) состоит из 5 (3-6) пар яйцевидных или продолговатых, сидячих, заостренных листочков. Мелкие прилистники линейно-ланцетные. Цветки маленькие (от 3 до 10), собраны в кисти на длинных цветоносах. Чашечка колокольчатая, окраска венчика от темно-фиолетовой до коричневой. На Украине цветет с середины мая на протяжении 40-50 дней, после чего образуются стручки с бобами 4-5 см, удлиненные, гладкие, которые под осень чернеют. Регионы произрастания: Прибалтика, верховья Волги, Днепра, Дона, Заволжье, Причерноморье, Крым, Кавказ.

Чину черную еще называют сочевичник черный, а в народе – черное зелье, горошек чернеющий, черная трава, и еще много приклеилось к ней названий с эпитетом и без эпитета. Ее сородичи из семейства бобовых – например, чина посевная, чина широколистая, чина клубненосная – имеют более крупные цветки и листья, более яркий и представительный вид, являются известными (чину посевную даже культивируют), а вот о чине черной узнали недавно...

О каких-либо лечебных свойствах чины черной до 80-х годов практически не упоминалось ни в книгах по лекарственным растениям, ни в научной литературе. Черное зелье присутствовало в травяных сборах знахарей для лечения рака и других заболеваний и держалось в секрете. Этими сборами пользовалась партийная номенклатура и высокопоставленное начальство в тех случаях, когда официальная медицина была бессильна и они обращались к известным целителям. Травка числилась под грифом «ДСП» (для служебного пользования).

Старшее поколение помнит, что в 50-х годах прошлого столетия в Советском Союзе была издана книга «Лекарст-

венные растения и способы их применения в народе». Авторы – М.А.Носаль и И.М.Носаль, отец и сын. Это был один из первых прорывов народной медицины на свет божий. Книга неоднократно переиздавалась и мгновенно раскупалась; для многих она явилась настольной книгой, как в настоящее время таковым является вестник «ЗОЖ». Ценится она простотой изложения, ясностью, а главное – правдой. Из глубины веков, из поколения в поколение передавались народные рецепты лечения болезней, многие рецепты и травы хранились в секрете, к таковым относится и чина черная.

Информацию о чине черной Иван Носаль подал на 1-й республиканской конференции по медицинской ботанике в Киеве в 1984 году в своих тезисах: «Сочевичник черный и его лечебное применение в народе». Безусловным, решающим фактором применения чины черной в смеси с другими растениями является лечебное воздействие на *эндемический вирус* (А), на *сывороточный вирус* (Б), на *гепатит* (болезнь Боткина), а также на другие вирусные заболевания. Эмпирически в народе выявлен эффект влияния чины на *опухоли*. Применяют чину при *лихорадке, болезнях органов желудочно-кишечного тракта, воспалении легких, респираторных инфекциях, при инфекционном гепатите, при тахикардии и бессоннице*. Местно применяют ее и при *венерических болезнях* и *белях*. Выявлено, что препараты чины нормализуют состав крови при *лейкоцитозе, тромбоцитопении*. Содержит она биологически активные вещества – фенолы и их производное – арбутин.

Возможно, решающее значение оказывает чина черная на опухоль при лечении рака. Многие лекарственные растения относят к противоопухолевым. Но механизмы их влияния разные: одни действуют непосредственно на опухоль, то есть убивают опухолевые клетки (в основном это ядовитые растения); другие воздействуют на иммунную систему, и она сама с ними расправляется; третьи угнетают или убивают возбудителей – вирусы, грибы, паразиты, по причине которых может возникнуть опухоль, и т.д. Чина черная не относится к ядовитым растениям и вряд ли непо-

средственно может убить возбудителя или саму опухолевую клетку. Возможно, в основе ее действия лежит механизм апоптоза. Апоптоз – это запрограммированная гибель ненужной организму клетки, старой, поврежденной, в том числе опухолевой. «Заставляют» клетку самоуничтожаться индукторы апоптоза. Научные исследования последнего десятилетия выявили, что индукторами апоптоза являются такие растения, как чистотел, чага, аир, календула, листья березы, омела и др., которые очень давно применялись в качестве противоопухолевого средства в народной и научной медицине. Вполне вероятно, что чина также относится к индуктору апоптоза.

Тезисы доклада о чине черной были поданы Иваном Носалем в расчете на то, что применение ее в лечебных целях является делом государственной важности. И выдал он их с большой душевной болью.

После публикации тезисов прошло достаточно много времени, Носаль надеялся на обратную связь. К сожалению, как он пишет в своей последней книге («Від рослини – до людини», 1993 г.) после опубликования тезисов, ни положительных, ни отрицательных отзывов на его информацию не было. Осаждали его посетители, теребили звонки – однообразные, докучливые – с просьбами дать растение или показать в природе. Коммерческий и меркантильный интерес! Уже и Носаля нет среди нас, а молчание об этой травке длится до сих пор. Правда, встречаются работы с положительными результатами о применении чины, но эти исследования, по-видимому, направились в лаборатории иностранных фармкомпаний. Как в России, так и в Украине (сколько мы знаем случаев!) свои же изобретения и свои препараты мы за валюту (да еще какую!) покупаем за границей.

Назвали чину «черной» потому, что ее зеленые листья и стебли после высыхания становятся черными. Есть у нее и сородичи (тоже бобовые) – чина луговая и чина весенняя, которые очень похожи на чину черную и зачастую могут произрастать рядом с чиной черной, но не чернеют после высыхания.

Очень долго я искал чину черную! Соберу пучок, принесу домой, высохнет... и не чернеет. Однажды иду, смотрю – чина! Надломленная верхушка висит черная! Ага! Вот она! Собрал, расстелил сушить в тени. На третий день она почернела.

На протяжении 14 лет входит чина черная в мои противоопухолевые препараты биолар и инол.

Собираю верхушки по 20-30 см в период цветения, измельчаю, накладываю в баночку, заливаю 70%-ным спиртом и настаиваю 2 недели в темном месте, процеживаю, траву отжимаю, и получается вытяжка (эссенция) черного цвета с третьей частью лекарственного вещества в ней, которая может храниться в закрытых стеклянных банках и бутылках в темном месте без потери лечебных свойств хоть десяток лет.

Однако для приема внутрь эссенцию надо развести, чтобы лекарственного вещества в ней было 10%. Делаю я это так:

30 мл эссенции смешиваю с 70 мл 40%-ной водки – получится 100 мл разведения, где лекарственного вещества десятая часть.

Сухое растение, собранное в период цветения, можно применять как отдельно, так и в сборах. Особенно оно сочетается с растениями, применяемыми при заболевании печени, – зверобоем, календулой, бессмертником, полынью, золототысячником и др. Знающие травники сообщили мне, что чина, которая под осень становится черной на местах произрастания, еще лучше, так как прошедший процесс ферментации якобы усиливает ее лечебные свойства.

Лет 10 назад приезжает ко мне на прием мужчина 37 лет, таможенник. На границе Украина – Молдова выясняли, что за лекарства везут мои пациенты по псориазу, а у таможенника у самого псориаз, вот он и взял у них мои координаты. Выдал я ему соответственно все необходимое для лечения псориаза, он мне и говорит:

– Да вот у меня еще такая проблема... подхватил венерическую болезнь, жена не знает, дома пока не живу, в поселке все друг друга знают...

Словом, попросил у меня какой-либо травки. К врачу все-таки я ему посоветовал обязательно сходить и выдал ему чину черную:

1 ст. ложку травы залить 600 мл кипятка, накрыть крышкой, банку завернуть в материю и настоять 2 часа, процедить.

Принимать внутрь 5 раз в день: по 100 мл утром натощак и вечером за час до сна, а также по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Оставшимися 100 мл настоя промывать половой орган 3 раза в день.

Принимал он 2 месяца и по телефону сообщил, что вылечился и обошелся без врача, лишь после лечения проверился.

Прекрасный результат с сухой чиной получен при лечении *заболеваний печени, мочеполовой системы, аденомы предстательной железы и простатита*.

Сам я неоднократно проходил курс лечения смесью измельченных сухих трав следующего сбора (в частях по объему):

трава чины черной и цветки календулы – по 2 части, зверобоя, кукурузных рыльцев, спорыша и хвоща полевого – по 1 части.

6-8 ягод шиповника варить в 0,5 л воды 10 минут, в конце засыпать 1 ст. ложку смеси, снять с огня посуду, накрыть крышкой, настоять, пока полностью не остынет (минут 40-50). Процедить и выпить в течение дня небольшими глотками за 6-8 приемов.

Наверное, у этого растения на роду написано быть незаметным, таинственным, иметь вид «что с него возьмешь?». Да и никогда это растение не стояло рядом с такими грандами, как валериана, чистотел, зверобой или женьшень. Оно как бы прячется, держит себя в тайне, а вот лечебная сила-то какая! Способствует рассасыванию опухоли! В этом я убеждался неоднократно на протяжении 14 лет.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА, ХРОНИЧЕСКОГО РИНИТА, ОСЛОЖНЕНИЙ СИНУСИТОВ, ФРОНТИТОВ

«ПР+»: Мы задали Владимиру Купчину еще и такую задачку: лечение гайморита и хронического ринита. Об этом просили наши читатели – Ивашова Н.И. из Самарской области, Тетюнов С.Ф. из Перми, бабушка Ани Лоренц из Екатеринбурга и другие. Владимир Кириллович охотно откликнулся на эту просьбу.

Из разных источников я объединил эти проверенные и наработанные ранее рецепты. Пользовался ими сам и рекомендовал их людям. Многие избавились от гайморита.

Рецепт фельдшера Станислава Людвиговича Змачинского (в граммах)

Масло облепиховое	20,0
Масло эвкалиптовое	10,0
Масло мятное	3,0
Прополис	3,0
Календула (настойка)	6,0
Сок алоэ	3,0

В фарфоровую чашку залить 6 мл настойки календулы. Прополис предварительно положить минут на 10 в морозилку, чтобы он затвердел; вынуть из морозилки и на мелкой терочке быстро растереть его, высыпать порошок в чашку с настойкой календулы, затем все смешать в соответствии с рецептом. Перед

употреблением желательно чашку поставить в горячую воду, чтобы смесь нагрелась до температуры тела (пробовать пальцами, чтобы не было горячим), и хорошо взболтать.

1 раз в 3 дня закапать по полпипетки в оба носовых хода (лежать на краю дивана или табуретки головой вниз). Не высмаркивать то, что будет отходить, а выплевывать. При появлении желания чихать – чихать через рот. Не вставать и не поднимать голову в течение 10-15 минут. После процедуры не выходить на улицу в течение 1 часа (лучше делать на ночь).

5-6 таких процедур избавляют больного от гайморита. Этот прекрасный рецепт я получил лет 10 назад от моих пациенток, которые побывали у Змачинского; он принимал на дому (недалеко от Киева) и весьма успешно лечил многие заболевания. У меня другие пациенты спрашивали, как избавиться от гайморита, и я предлагал им этот рецепт, после чего получал хорошие отзывы. Иногда близким и знакомым сам готовил препарат и убедился в его эффективности. Кроме прополиса, все ингредиенты можно купить в аптеке.

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА ЧИСТОТЕЛОМ И ЦИКЛАМЕНОМ

В мае, в период цветения, добыть сок чистотела любым способом, например, прокрутить траву на мясорубке, отжать сок, дать отстояться 10-12 часов, процедить, осадок отделить и чистый сок наполовину, то есть 1:1, смешать с 70%-ным спиртом. Такая заготовка может храниться годами, не теряя лечебных свойств.

Взять луковицу цикламена европейского, помыть, измельчить на мелкой терке, отжать сок через марлю или ткань и смешать с приготовленным ранее чистотелом со спиртом в соотношении 60% сока цикламена и 40% сока чистотела со спиртом. Как я убедился, такая заготовка в холодильнике или в прохладном месте может храниться годами и при необходимости давать прекрасный лечебный эффект.

Ежедневно закапывать в каждую ноздрю 3-4 раза в день, минут 5 полежать на спине, не высмаркивать, а выплевывать.

При этом решаются проблемы с полипами в носу, воспалениями, насморком и, соответственно, проблема с гайморитом. Как сообщали мне пациенты, гной начинает выходить на 10–15-й день, у кого раньше, у кого позже. Некоторые больные сочетают такое лечение с приведенным ниже, используя настой золототысячника и тысячелистника.

Цикламен еще называют альпийской фиалкой, и продается он в цветочных магазинах, выращивают его в теплицах, корневая часть в земле – это разных размеров луковицы. Этот цветок может некоторое время украшать вашу комнату, а в необходимый момент послужит для лечения гайморита.

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА И ВОСПАЛЕНИЯ ГАЙМОРОВОЙ ПАЗУХИ УКСУСОМ НА ХРЕНЕ

Наполнить бутылку измельченным хреном, залить доверху столовым или яблочным уксусом, закупорить и настоять в темном месте 10 дней. Несколько раз в день бутылку встряхивать.

Каждый час через горлышко нюхать по 5 минут, а из этой настойки делать компресс на лоб и затылок на всю ночь и беречься от попадания настойки в глаза, то есть не сильно смачивать. Курс лечения – 5 дней.

ЛЕЧЕНИЕ ГАЙМОРИТА СОЛЬЮ И ТРАВЯНЫМ НАСТОЕМ

Засыпать в кастрюлю 1 кг соли, подогреть, разделить ее на две половины, пересыпать в полотняные мешочки и продолжать греть.

Попеременно мешочки держать на лбу (между глаз) 30-40 минут. То есть один мешочек греется, а другой на лбу остывает, а потом менять местами. Греть ме-

шочки на малом огне до такой степени, чтобы не обжечься. Лучше процедуру делать на ночь и после этого не выходить на улицу.

Далее приготовить настой:

2 ст. ложки золототысячника и 1 ст. ложку тысячелистника залить 0,6 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Этим настоем полоскать горло и втягивать его носом несколько раз в день.

В конце 3-го дня после процедуры поместить в обе ноздри порошок черного перца, чтобы вызвать чихание. После каждого чихания вы обнаружите несколько капель вышедшего гноя. Курс лечения – 3 дня. С порошком перца в носу будьте осторожны, кладите его по чуть-чуть и ненадолго, чтобы не обжечь слизистые ходы.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним в Интернете: www.Biolar.Kiev.ua E-mail: VKupchin@i.ua

КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА

Анемия железодефицитная

«Здравствуйте, дорогая редакция!

Хочу задать вопрос про анемию (железодефицитный вариант). Мне назначили принимать феррум лек 100 мг/гмл. Как можно повысить гемоглобин? Может ли врач-практик подсказать, как побыстрее это сделать? Хотелось бы прочитать в вашем журнале подробные рекомендации специалиста.

С уважением!»

Адрес: Желудковой Н.В., 357803 Ставропольский край, Георгиевский р-н, пос. Ореховая роща.

Каких только нет определений у этой болезни. В переводе с греческого анемия означает «бескровие». В народе ее по сей день называют малокровием, а в старые времена величали бледной немочью или вовсе диковинным словом – хлороз. К сожалению, и сегодня это заболевание является весьма распространенным. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире насчитывается более 2 млрд человек, страдающих анемией. Актуальна эта проблема и для России, о чем свидетельствует наша редакторская почта. На страницах вестника «ЗОЖ» в № 1 за 2007 год мы писали про эту болезнь. Однако письма читателей заставили нас вновь обратиться к этой злободневной теме. К разговору мы пригласили известного фитотерапевта Александра ПЕЧЕНЕВСКОГО.

«ПР+»: Александр Васильевич, что же такое железодефицитная анемия и каковы основные причины ее появления?

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Анемия – это уменьшение в крови количества гемоглобина и красных кровяных телец – эритроцитов. Чаще всего (в 90% случаев) диагностируется же-

лезодефицитная анемия – состояние, при котором в организме не хватает одного из основных компонентов гемоглобина, уникального микроэлемента – **железа (Fe)**. Будучи природным окислителем, оно не окисляет кислород, а, наоборот, помогает крови насыщать органы и ткани жизненно необходимым кислородом. Таким образом, железо участвует в процессах тканевого дыхания, играет важную роль в процессах кроветворения. Ионы железа входят в состав молекулы миоглобина и гемоглобина, окрашивая кровь в красный цвет.

Причины возникновения анемии могут быть самые различные:

1. У молодых девушек анемия возникает, когда растущий организм недополучает железа ввиду больших физических нагрузок (занятия спортом), из-за отсутствия полноценного и разнообразного питания, нехватки солнца.

2. Когда в организме у человека, взрослого или ребенка (чаще у детей), возникает глистная интоксикация, которая угнетает производство красных кровяных телец и кроветворение вообще. На этом фоне развивается анемия, связанная с глистными инвазиями.

3. Кроме того, анемия бывает у беременных, поскольку организм женщины до наступления беременности имеет один обмен веществ, а в период беременности потребность в кальции, железе, строительном биологическом материале: белках, жирах, углеводах, витаминах, во много раз возрастает.

4. Существуют анемии, связанные с потерей крови. Скажем, обильными месячными у женщин на фоне, например, фибромиомы матки или других заболеваний. Или внутренними кровотечениями у больных, страдающих язвой желудка, 12-перстной кишки или геморроидальными кровотечениями. Все это приводит к относительной анемии, когда в составе крови человека уменьшается количество гемоглобина, железа, тромбоцитов, падает свертываемость крови.

Железодефицитная анемия разделяется на **алиментарную**, когда в организм не приходит нужное количество железа, которое является биологически активными усвояемыми солями двухвалентного природного железа. И **железодефицит-**

ную анемию, связанную с недостатком **витамина B_{12}**, играющего важную роль в кроветворении, когда недостаток этого витамина не дает возможности организму усваивать даже то железо, которое поступает с пищей. А причины этого могут быть разные:

а) недопоступление с пищей;

б) недопереваривание, т.е. неспособность полноценно переварить пищу, которая попадает в организм вследствие таких заболеваний, как гастриты, гастродуодениты, колиты, онкологические заболевания ЖКТ. На это, конечно, нужно обратить самое пристальное внимание.

«ПР+»: Как проявляется анемия?

А.П.: Некоторые ее вовсе не ощущают. Других беспокоят слабость, одышка, головокружение, обмороки. Нередко появляются и трофические изменения, связанные с дефицитом в организме ферментов, содержащих железо. Тогда наблюдаются выпадение волос, ломкость ногтей, трещины в углах рта, экзотические гастрономические пристрастия – желание есть мел, ластик, нюхать жидкости с резкими запахами. При тяжелой анемии может развиться сердечная недостаточность с учащенным сердцебиением, отеками, снижением артериального давления.

«ПР+»: Каковы последствия железодефицитной анемии, если ее вовремя не выявить и не лечить? К чему это может привести?

А.П.: Ни к чему хорошему. Внезапно человек может потерять сознание, попасть в больницу, где врачи будут искать причину, проводить различные исследования, скажем, гастроскопию, брать анализ крови, измерять количество эритроцитов, гемоглобина, исследовать кровь на железо и в конце концов выяснят, что у больного, например, гастрит с пониженной кислотностью желудка и, как следствие, пониженное количество железа. Врачи назначают такому больному прокалывание витамина B_{12}. Курс инъекций витамина составляет 20 дней по 100 микрограммов ежедневно.

Однако причина анемии не устранена, у человека больной желудок или кишечник. Поэтому врачи дают рекомен-

дации такому больному по лечению и обязательному периодическому (раз в 3 месяца) исследованию крови.

«ПР+»: Как же определить недостаток железа? Каковы его нормы?

А.П.: В любом случае лечение нужно начинать с визита к врачу, который отправит больного на углубленное исследование крови. И чем раньше это сделать, тем большая эффективность излечения анемии. Ведь только в лабораторных условиях с помощью специальных методик можно определить процент железа в крови: в эритроците и плазме крови.

НОРМЫ ЖЕЛЕЗА

Железо в организме человека содержится в небольшом количестве. Общая норма железа зависит от гемоглобина, веса, роста, пола и возраста.

Возраст	**Уровень железа, мкмоль/л**
До 12 мес.	7,16-17,90
12 мес. – 14 лет	8,95-21,48
Женщины > 14 лет	8,95-30,43
Мужчины > 14 лет	11,64-30,43

Отмечу, что потребность в железе у женщин почти в 2 раза выше, чем у мужчин, поскольку значительное количество железа теряется во время менструаций. При беременности железо должно поступать с пищей в 1,5 раза выше нормы, поскольку сывороточное железо – необходимый микроэлемент и для матери, и для развивающегося плода. Во избежание железодефицитной анемии врачи рекомендуют женщинам во время беременности и в период кормления грудью принимать препараты железа.

«ПР+»: Кстати, о лекарствах. Чем лечиться при железодефицитной анемии? Насколько они доступны? Нашей читательнице прописали феррум лек.

А.П.: На аптечных полках есть множество и других препаратов, в частности, *сорбифер дурулес, тардиферон ретард, ферроплекс* и др. Как правило, они дороги и относятся к лекарствам пролонгированного действия. Могу сказать, что месячный таблетированный курс лечения колеблется от 200 до 1500 рублей. Существуют еще препараты, которые вводятся внутривенно или внутримышечно. Они эффективны, но я бы не советовал прибегать к ним без лишней нужды.

«ПР+»: Скажите, сколько по времени и как правильно принимать лекарства при железодефицитной анемии?

А.П.: Минимальная эффективная доза составляет 100 мг, а максимальная – 300 мг двухвалентного железа в сутки. Индивидуальные колебания в количестве необходимого железа обусловлены степенью дефицита железа в организме, истощения запасов, скоростью кроветворения, переносимостью и другими факторами. С учетом этого врач подбирает лекарство, ориентируясь главным образом на содержание в нем двухвалентного железа, которое только и всасывается в кишечнике. Лечиться железосодержащими препаратами нужно **не менее 3 месяцев из-за их медленного всасывания** (все-таки они искусственного происхождения и накапливаются в организме постепенно). Как правило, лекарство назначают по 1-2 таблетки в день во время или после еды. Лучше всего, если больной попросит своего лечащего врача подробно рассказать, как принимать лекарство, чтобы во время лечения не было никаких осложнений.

«ПР+»: А какие бывают побочные явления?

А.П.: Наиболее часто при лечении препаратами железа могут наблюдаться: металлический привкус во рту, потемнение эмали зубов, аллергические высыпания, запоры, нарушение пищеварения (тошнота, рвота). Поэтому начальные дозы препаратов должны составлять 1/2-1/3 от лечеб-

ной с последующим их увеличением. Если же эти явления не прекратятся, следует обратиться к врачу, который подберет другое лекарство.

Таким больным очень важно качественно пролечить те заболевания, которые привели их к возникновению железодефицитной анемии (гастриты, колиты, язвы желудка и 12-перстной кишки и др.).

«ПР+»: Наряду с лечением таблетированными препаратами большое значение при железодефицитной анемии имеет правильное питание. Что вы посоветуете нашим читателям?

А.П.: Для здорового питания при анемии необходимо подбирать продукты, богатые не только самим железом и его солями, но и снабдить организм другими важнейшими микроэлементами, витаминами и веществами.

В первую очередь увеличьте в своем рационе количество говяжьего мяса, потому что железо лучше всего всасывается в форме гема, а гем–это кровь, и содержится он в мышечных волокнах. Обязательно ешьте недожаренную говяжью печень, красную икру, яичные желтки, красный виноград, морскую капусту, шиповник, облепиху. Все эти продукты кроме железа содержат много витамина B_{12}, недостаток которого вызывает определенный вид анемии.

«ПР+»: А какие крупы наиболее подходящи?

А.П.: Очень полезны при анемии цельнозерновые продукты. Особенно полезны при анемии гречневая крупа, отруби. Из гречихи варите каши, а лучше заваривайте ее в термосе, добавляя туда зелень. Просто и полезно!

«ПР+»: Можно ли добавлять мед?

А.П.: Можно и нужно! Из продуктов пчеловодства я бы порекомендовал больным анемией употреблять темные сорта меда: лесные, луговые, горные.

Помимо меда активно включайте в свой пищевой рацион пыльцу и пергу – прекрасные стимуляторы кроветворения.

«ПР+»: В каких дозах и как принимать?

А.П.: Что касается меда, то это 50-70, до 100 г в день, или 3 ст. ложки, а перги или пыльцы – от 2 до 5 ч. ложек в день в зависимости от состояния пациента.

Просто берете ложку с медом или пергой и медленно рассасываете. Вот такое вкусное и полезное лекарство от природы!

«ПР+»: А какие еще продукты богаты железом?

А.П.: Летом активную роль в лечении анемии должны играть овощи, фрукты и ягоды: абрикосы, айва, арбузы, зеленый горошек, баклажаны, красный виноград, барбарис, дыня, земляника, киви, лимонник, гранат, голубика, крыжовник, любые виды лука (зеленый, репчатый), мандарины, персики, стручковый перец, чеснок, хрен, редька, свекла, петрушка, укроп, рябина, инжир, красная и черная смородина, черника, шиповник, ежевика, черешня, яблоки, груши.

«ПР+»: А что вы скажете о приправах?

А.П.: При всех случаях анемии такие стимуляторы сокоотделения, как горчица, лавр, чеснок, тмин, хрен, очень нужны для того, чтобы вырабатывалось больше пищеварительных соков, которые будут лучше переваривать пищу, соответственно будет лучше всасываться железо.

«ПР+»: А что из продуктов или напитков категорически противопоказано больным анемией?

А.П.: Уксусная кислота вредна таким больным, поскольку она препятствует лучшему усваиванию железа. Не дает полноценно усвоиться железу и танин, поэтому ограничьте употребление чая, кофе и какао, а также газированных напитков (лимонады, колы) одновременно с продуктами, содержащими железо. Постарайтесь меньше есть копченостей.

Усвоению железа может помешать нехватка желудочной соляной кислоты, причиной которой бывает избыточное употребление углеводов, особенно вместе с белковой пищей. Поэтому старайтесь есть мясо, рыбу и яйца отдельно от сахара, хлеба, каш и макаронных изделий.

«ПР+»: Как правильно готовить пищу: жарить, варить или готовить на «пару»?

А.П.: Все методы должны быть щадящими, старайтесь не пережаривать и не переваривать! Продукты опускайте в

кипящую воду и варите их под плотно закрытой крышкой, чтобы сохранить больше витаминов. Зелень и овощи очищайте и нарезайте непосредственно перед употреблением, а готовую пищу не храните долгое время. Избегайте рафинированных продуктов, а также полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления, которые бедны витаминами и микроэлементами.

Я вообще отдаю предпочтение свежим продуктам, при этом в них сохраняются максимально полезные биологические вещества.

Например, из крапивы можно сварить щи, а можно приготовить из нее же свежий весенний салат с добавлением огурчиков, лука, чеснока, всего того, что растет в огороде. Наконец, можно выжать из крапивы сок. Очень полезно! Природой так все устроено, что в той же крапиве, свекле, моркови (плодах и ботве) наряду с железом есть и другие не менее важные и ценные для человека микроэлементы, такие, как цинк, медь и др.

«ПР+»: Давайте обратимся теперь к нашей природной зеленой аптеке. Какие травы могут повысить уровень железа в крови?

А.П.: Их немало. Я только перечислю те, которые являются противоанемическими, стимулирующими кроветворение, укрепляющими сосуды. Мы уже называли крапиву, сюда же относятся болиголов, золототысячник, относящийся к горечам (вместе с полынью и березовым листом), укроп в любом виде, софора, омела, замечательная сосудоукрепляющая и кровоостанавливающая трава спорыш, хвощ полевой, цикорий, одуванчик, подорожник, тысячелистник, пастушья сумка, календула, шиповник, татарник, хвоя сосны (ели), лист подсолнуха, корень девясила, аира, лист грецкого ореха, листья смородины, земляника, листья рябины. Можно готовить лечебные сборы и пить как чай от 1,5 до 2 месяцев.

1 ст. ложку сбора заварите 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 100 мл 3-5 раз в день до еды.

«ПР+»: Остановимся поподробнее на методике лечения. Сколько нужно брать травы?

А.П.: Возьмите этот список за основу. Подберите из них 3,5,7 растений, где одно должно быть представлено горечью (золототысячник, полынь, березовый лист), 1-2 стимулирующих растения и источников железа, например, крапива, тысячелистник. Я вообще сторонник сбора из большого количества лекарственных растений, поскольку они взаимно дополняют друг друга. Оптимально 5-7 наименований. Помните, что общий вес травы должен составлять около 500 г, если вы набрали сбор из 10 компонентов, берете каждой травы по 50 г, если из 7 – то по 70 г, если из 5 – по 100 г.

Все растения взять в сухом виде, измельчить. Советую в самом начале просеять сбор через дуршлаг, а остатки – через обычную мясорубку или кофемолку до получения однородной травяной смеси.

«ПР+»: Как заваривать и принимать?

А.П.: Могу дать общие рекомендации.

Берем 400 мл воды (2 стакана), добавляем 1 ч. ложку травяного сбора, нагреваем и варим под крышкой 5-7 минут, настаиваем час, полтора, процеживаем и добавляем 1 ч. ложку настойки, например, календулы, аира, полыни (можно купить в аптеке).

Вместо настойки можно добавить 1 ст. ложку сока свеклы, или крапивы, или чистотела. Сюда же кладем 1 ст. ложку меда.

Принимается по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды и одну порцию перед сном.

В таком режиме принимать сбор 5 дней, поскольку доза очень низкая. Если нет никаких осложнений, на 400 мл воды можно брать уже 2 ч. ложки сбора, количество настойки и сока остается прежним. И тоже принимать 5 дней. Посмотрите за своим самочувствием. Постепенно можно перейти на 1 ст. ложку сбора (3 ч. ложки) или же оставаться на 2 ч. ложках.

Таким образом пролечиться полтора месяца и показаться врачу.

«ПР+»: А что еще можете порекомендовать?

А.П.: Помимо травяных чаев я бы еще посоветовал принимать параллельно соки из свеклы, картофеля, крапивы по 50 мл с одновременным приемом по 1 ч. ложке перги

или пыльцы 2-3 раза в день между приемами пищи. Это будет способствовать лучшему кроветворению и усваиванию железа.

«ПР+»: Все-таки хотелось бы получить от вас рецепты конкретных травяных сборов. Что посоветуете нашим читателям?

А.П.: Всегда готов поделиться!

Первый травяной сбор

1. Лист голубики – 100 г.
2. Зопник колючий (трава и цветки) – 100 г.
3. Клевер (трава и цветки) – 150 г.
4. Лист ежевики – 200 г.
5. Полынь горькая – 50 г.

Всю траву в сухом виде измельчаем, перемешиваем. На 400 мл воды берем 1 ст. ложку сбора, доводим до кипения под крышкой, варим 5-7 минут, настаиваем в тепле час-полтора, процеживаем. Добавляем 1 ч. ложку настойки календулы, 1-2 ст. ложки сока калины, 1 ст. ложку меда. Принимаем 3 раза в день по 100 мл за 20-30 минут до еды. Последний прием – на ночь.

Второй сбор

1. Лист черной смородины.
2. Лист земляники.
3. Корень девясила.
4. Трава тысячелистника.

Все составляющие берем в равных весовых пропорциях, например по 150 г. Завариваем так же, как в предыдущем рецепте.

К полученному настою добавляем 1 ч. ложку настойки полыни и 4 ст. ложки сока свеклы. Принимаем 3 раза в день по 100 мл до еды, а последний прием — на ночь.

Третий сбор

1. Зверобой.
2. Лист грецкого ореха.
3. Рябина красная.
4. Зюзник.
5. Омела.
6. Крапива.

Все компоненты берем по 150 г. Завариваем так же. К полученному настою добавляем 2 ч. ложки настойки аира и 4 ст. ложки сока репчатого лука. Принимаем по такой же схеме.

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

Для кого готовить и заваривать травяные чаи сложно, могу посоветовать готовить и принимать соки: крапивы, тыквы, абрикоса, моркови, свеклы, лука, сельдерея, цикория. Для получения сока растение измельчите в мясорубке, а для сочных растений воспользуйтесь соковыжималкой.

Принимать соки следует по 50 мл 4 раза в день за 20-30 минут до еды в течение 3-4 месяцев. Сок софоры пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день в течение 2-3 месяцев.

«ПР+»: Как часто больной анемией должен посещать врача?

А.П.: Мы уже говорили, что лечение железодефицитной анемии занимает минимально 3 месяца, поскольку железо медленно всасывается и медленно накапливается в организме. Лучше всего, если такой больной после комплексного лечения таблетками, травяными чаями, соками из овощей и трав, а также приема меда, перги и пыльцы через полтора месяца посетит лечащего врача. У больных гастритами, колитами, язвой желудка и 12-перстной кишки и т.д. каждую осень и весну могут наблюдаться обострения, поэтому лучше не ждать ухудшения состояния, вовремя пройти медосмотр и при необходимости провести противорецидивное лечение. Главное, чтобы наш читатель понял, что анемия вообще и железодефицитная в частности – не первопричина, а только **следствие** развития какого-то заболевания. Поэтому очень важно своевременно выявить болезнь и приступить к ее лечению. А для этого нужно периодически посещать врача и проводить лабораторные исследования.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.
Материал подготовила Татьяна Кононова.

ПОЛИВАЛЕНТНАЯ АЛЛЕРГИЯ

«Уважаемая редакция! Нынче я для себя открыла ваш журнал (добрые люди посоветовали), теперь с удовольствием читаю ваши ответы, принимаю и жду новых номеров. Я пенсионерка, мне 62 года, но еще работаю, стараюсь себя держать в форме. Взяв у знакомых прошлогодние номера, нашла для себя много полезного. Очень понравились тибетские упражнения, выполняю каждый день. Спасибо.

Я к вам хотела обратиться с просьбой. У моего внука (ему 9 лет) 2 года назад начали краснеть глаза, это особенно усиливается летом. Врачи говорят: аллергия. Прописали лекарства: дексаметазон, зиртек. Но они дают временный результат. Не знаем, чем и лечить. Может, кто-нибудь посоветует, как можно избавиться от этого недуга.

P.S. Живу я в деревне, работаю в сельской школе, а внук живет с родителями в городе. А когда приезжает к нам, нельзя ему к животным подойти: к лошади, к собакам. Глаза слезятся, чешутся, веки опухают, краснота глаз долго не проходит. Вот так мучается. Может, кто поможет».

Адрес: Сруровой М.Х., 452461 Башкортостан, Бирский р-н, дер. Баженово, ул. 60 лет Октября, 12-1.

Уважаемая М.Х. Срурова! Ваши волнения относительно 9-летнего внука мне понятны. Попробуем помочь внуку. Тем более в наше время таких детей становится все больше, а значит, многие читатели смогут воспользоваться советами по предупреждению и лечению аллергической болезни.

ПРИЧИНЫ АЛЛЕРГИИ

1. Загрязнение окружающей среды – воздуха, воды, почвы и продуктов питания.

2. Увеличивается использование в пище консервантов, стабилизаторов, красителей, антиокислителей...

3. Растет потребление лекарств, их неоправданное назначение врачами. Население бесконтрольно скупает и применяет широкий спектр медикаментов.

4. Игнорирование большинством населения принципов здорового образа жизни в силу изменившегося экономического положения и социальных условий: закаливание, физкультура, полноценный отдых, диспансеризация, принципы здорового питания и т.д.

СИМПТОМЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ АЛЛЕРГИИ

Понятие «аллергия» означает реакцию организма на попадание аллергена (им может быть практически любое вещество!), характеризующуюся внутренними и внешними проявлениями с вовлечением в процесс иммунной системы. Основные процессы при этом происходят внутри организма. Внешние проявления предупреждают нас об опасности и доставляют много хлопот.

При реакции аллергена с антителами организма в крови образуются сильнодействующие биологические вещества — *гистамин, серотонин* и др. Они вызывают: спазмы бронхов, кишечника, покраснение кожи, слизистых, зуд, боль, затруднение дыхания, нарушения проницаемости сосудов, воспаление вплоть до нарушений кроветворения. При этом страдают эндокринная, иммунная, нервная системы.

Проявляется аллергия по-разному: насморк, чихание, зуд, крапивница, волдыри, конъюнктивит, экзема, отеки, диатез, бронхиальная астма, атопический дерматит и другие симптомы — вплоть до нарушения кроветворения и болезней крови.

ПИТАНИЕ АЛЛЕРГИКОВ

Начну свои рекомендации с советов по питанию. Поскольку гистамин и серотонин в организме образуются из

аминокислот гистидина и триптофана, следует уменьшить потребление продуктов с их высоким содержанием. Гистидина много (по степени убывания) в сырах, ставриде, мясе, мозгах, колбасах, горохе, твороге. Высоко содержание гистамина в ферментированных сырах (до 1500 мг/кг), селедочной икре, ветчине, сосисках, консервах, квашеной капусте (до 150 мг/кг). Практически отсутствует он в лососе, тунце, мороженой рыбе.

Пищевую аллергию чаще вызывают коровье молоко (некипяченое), мясо животных (особенно свиное), птиц (особенно гусей, уток), яйца, рыба, злаки, цитрусовые, орехи, фрукты, овощи, ракообразные.

Злаковые, которые способны вызывать аллергию, – овес, рожь, пшеница, продукты из них. Меньше аллергий от риса, кукурузы, пшена, гречи, ячменя. Опасны в этом смысле ягоды – земляника, клубника, малина, черная смородина; цитрусовые – апельсины, мандарины; из овощей – морковь, свекла, помидоры, сельдерей. Тепловая обработка, предварительное замачивание значительно снижают аллергизирующие свойства пищевых продуктов.

Пыль бытовая, запахи трав, растений, красок, лаков, дым промышленных предприятий. Известными аллергенами являются бобы какао и, следовательно, шоколад, кофе. Есть люди, у которых выраженная аллергия к белым винам, т.к. для их осветления применяется яичный белок. Кроме того, сахар усиливает аллергические реакции, а исключение его из рациона помогает в борьбе с недугом. Пищевая аллергия вызывается пищевыми добавками, ядохимикатами, удобрениями, нитратами, нитритами и еще примерно 600 веществами, которые разрешены Минздравом к употреблению. А ведь раньше люди не контактировали с этими веществами. Их попросту не существовало. Не буду касаться генно-модифицированных «неопасных» продуктов.

Веществ, способных вызвать аллергию, очень много. Но у человека развивается аллергия на 1-3, максимум на 5 веществ. Поэтому бороться с аллергией можно.

Аллергены способны в первую очередь вызывать воспаление слизистых ЖКТ с последующим нарушением пищеварения. Неполное переваривание и существующее воспаление еще сильнее подстегивают аллергию. Замкнутый круг!

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

Чем помочь больному в этот период? Прежде всего прекратить поступление в организм аллергена. Потребуется поиск и наблюдение, выяснение – от чего произошло обострение аллергии. Дальше – потребуется применение лекарственных растений: *череды, тысячелистника, ромашки, подорожника, крапивы.*

Ребенку 9 лет: 1 ч. ложка одной из этих трав на стакан кипятка. Настоять 1 час. Выпить в 4-5 приемов за час до еды.

Взрослому: 1 ст. ложка травы на 300 мл. Острые явления пройдут в течение 3-7 дней.

В дальнейшем потребуется противоаллергическое лечение. Цель его – уменьшить реакцию организма на аллерген-раздражитель, связать аллерген, вывести его из организма.

Кроме упомянутых для лечения рекомендую использовать следующие лекарственные растения: *гравилат речной (корень), зайцегуб опьяняющий, клевер ползучий, осока нарвская (корень), норичник узловатый, фиалка полевая, ряска малая, короставник полевой, солодка голая, гвоздика дельтовидная, софора японская, вероника лекарственная, золототысячник малый, шиповник, цмин песчаный, лопух (корень), лист ореха грецкого, цветки боярышника.*

В лечении следует ориентироваться на следующие правила:

– начинать следует всегда с одного лекарственного растения;

– доза его должна быть минимальной;

– после 2-3 дней лечения разрешается вводить (наслаивать) второе, а в дальнейшем третье и следующие растения до достижения эффекта снятия аллергии;

– лечение всегда сочетать с приемом адсорбентов: полифепан, энтеросгель, активированный уголь и препаратов кальция (глюконат, лактат, хлористый кальций);

– наружное (местное) лечение сопровождается приемом трав внутрь;

– вести дневники «аллергена», где отмечать употребляемые продукты, цветущие в данный период растения, другие (возможные) факторы-аллергены, предпринятые меры по лечению, их эффективность.

При аллергиях, сопровождаемых *нарушениями пищеварения* (снижение функции печени, поджелудочной железы, колитах), эффективен сбор трав:

череда, золототысячник, репешок, фиалка, корень лопуха и норичника. Растения берут в равных весовых пропорциях, измельчают, перемешивают.

На 300 мл холодной воды взять 1 ст. ложку сбора, довести до кипения и варить 5 минут на слабом огне под крышкой. Настоять 1-1,5 часа, процедить. В настой добавить 1 ст. ложку сока подорожника или тысячелистника, 2 ч. ложки настойки зверобоя (календулы).

Принимать 1-3-й день – глотками в течение дня независимо от приема пищи. В дальнейшем – по 50 мл 5 раз в день до еды или в промежутках между приемами пищи.

С третьего дня в течение недели – энтеросгель по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

Наружно сбор из трав:

фиалка, ромашка, тысячелистник – поровну. 1,5 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час. Орошать зудящие участки кожи 2-5 раз в день, дать высохнуть.

Альтернативное лечение – можно рекомендовать наружно масло тысячелистника или чистотеловое 2 раза в день.

Готовится на оливковом масле в весовом соотношении 1 часть сырья на 5 частей масла путем двухнедельного настаивания.

В нашей семье издавна живет и помогает многим больным такой состав от аллергии, диатезов, угрей, зуда. Он эффективен при экземе и нейродермите.

Гвоздика полевая, солодка, корень — 1 часть, норичник, череда, тысячелистник, фиалка — 2 части,

крапива — 1,5 части, шиповник — 2,5 части, лист грецкого ореха, золототысячник, лопух, цмин песчаный, зверобой, хвощ – по 0,5 части.

Приготовление – как в предыдущем рецепте. Добавляют 1 ст. ложку сока подорожника или череды, цикория, тысячелистника, чистотела, ряски (на выбор). Курс лечения – 1-1,5 месяца. Его проводят накануне сезонного обострения или в период проявления аллергии.

Несколько более простых рецептов при аллергии.

1. 1,5 ст. ложки измельченных корней солодки, по 1 ст. ложке корней лопуха и цикория на 1 л холодной воды, довести до кипения, варить 10 минут. Настоять 30 минут. Процедить. Принимать по 50 мл (четверть стакана) 8-10 раз в день независимо от приема пищи. Курс – 7-10 дней.

2. Приготовить сбор из травы фиалки, череды и ряски – в равных весовых пропорциях. 2 ст. ложки сырья поместить в 1 л холодной воды, нагреть до кипения и варить 3-5 минут под крышкой. Настоять, укутав, 1-1,5 часа. Процедить. Пить по 150-200 мл как чай в течение дня после еды без добавления сладостей. Курс лечения – 10-15 дней.

3. Компот из сушеных ягод шиповника, боярышника и дикого терна в равных частях, варить 10-15 минут в пропорции 1 часть ягод на 10 частей воды по объему, настоять 2 часа. Пить по 1 стакану 3-4 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

Большое значение в лечении аллергических болезней я придаю *лечебным фитованнам*. Для взрослого ванна готовится по следующей методике:

150-200 г сухого сырья лекарственного растения из приведенного выше списка помещается в мешочек из натуральной ткани. Трава по объему должна занимать примерно четверть объема мешочка. В мешочек следует вложить груз, чтобы при приготовлении отвара трава не всплывала. В кастрюлю налить 4-5 л воды, опустить мешочек, довести до кипения и варить под крышкой 10-15 минут. Время для настаивания – 2-5 часов. После отвар выливают в ванну с температурой воды 37-40°С. Больной принимает фитованну от 20 до 30 минут.

Во время проведения первой–второй процедуры рекомендуется присутствие родственника или среднего медработника.

Частота процедур: в острых случаях – 1-2 в день в течение 5-7 дней, потом достаточно через день, а в дальнейшем 2 раза в неделю. Рекомендую после лечебной ванны не обмывать тело и не вытираться. Просто обернуться простыней и отдохнуть в течение 1-1,5 часа. На курс лечения – от 15 до 25 ванн.

Если ванны по каким-то причинам проводить невозможно, замените их *влажными фитообертываниями*.

Для этого в отваре комнатной температуры нужно намочить и отжать толстую ткань размером 2х2 метра. Постелить ее на клеенку, расстеленную на кровати, обернуть тканью раздетого больного, затем клеенкой и укрыть одеялом.

Влажное фитообертывание длится от 1,5 до 2 часов. Первые процедуры – в присутствии помощника. Частота их проведения и количество на курс такие же, как и для фитованн.

Напомню, что для некоторых пациентов ванны следует проводить с осторожностью или вообще отказаться от них. Это касается тяжелобольных с нарушениями сердечно-сосудистой системы (декомпенсация сердечной деятельности), инфекционным больным в остром периоде, при открытых ранах и психиатрическим больным. В этих случаях подойдут обертывания.

Из других доступных мер лечения и предупреждения аллергии следует упомянуть *мумиё* – по 1 таблетке 4-5 раз в день 2-3 недели. *Яичная скорлупа* – измельченный ее порошок, залитый лимонным соком, по половинке кофейной ложки 2-3 раза в день до еды 2-3 недели. Лечебное *голодание* – 3-5 дней 1 раз в месяц.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, связаться с Александром Васильевичем можно по моб. тел.: 8-926-532-69-54, в среду или субботу – с 10 до 14 часов по тел.: 8-499-151-04-17.

КОГДА БОЛИТ ТРОМБОФЛЕБИТ

«Здравствуйте, уважаемая редакция. Хотелось бы спросить специалиста-флеболога, как избавиться от тромбофлебита гл. вен ноги. Лет 10 назад мне удалили вену на ноге. С тех пор нога сильно болит и днем, и ночью. Помогите, пожалуйста, избавиться от этой боли. Пробовала применять рецепты из вестника и журналов, но мне ничего не помогает».

Адрес: Пекорской Любови Петровне, 02166 г. Киев, ул. Жукова, д. 24а, кв. 239.

Уважаемая Любовь Петровна!

Тромбофлебит, как вы, наверное, знаете, это заболевание, основным механизмом развития которого является воспаление внутренней выстилки измененных (чаще всего варикозно расширенных) вен – эндотелия. В том месте, где эндотелий в ходе воспаления поврежден больше всего, начинают прикрепляться тромбоциты и образуют закупорку вены – тромб.

Исходя даже из такого упрощенного объяснения, становится понятным, что для преодоления тромбофлебита нужны три основные группы растений: противовоспалительные, противосвертывающие (антиагреганты) и венотоники.

Есть группа растений, органично сочетающая первые два эффекта. Это растения, содержащие растительные салицилаты. К этой группе относятся лабазник вязолистный, бузина черная, ива белая, малина обыкновенная, пион уклоняющийся, ромашка аптечная, солодка голая, фиалка трехцветная, сабельник болотный. Растительные салицилаты, являясь аналогом аспирина, обладают выраженным противовоспалительным эффектом, который реализуется путем влияния на рецепторы ЦОГ цикла арахидоновой кислоты. При этом снижается выработка медиаторов воспаления –

веществ, которые повреждают эндотелий вен при тромбофлебите. Нужно отметить, что аналогичные процессы лежат в основе внутривенозной гиперкоагуляции (усиленное тромбообразование) и болевого синдрома. Поэтому, применяя, скажем, лабазник, можно не только снизить интенсивность протекания тромбофлебита, но и воспрепятствовать избыточному тромбообразованию, а также устранить боль, возникающую в ногах по ходу пораженных вен.

Лабазник вязолистный. 1 ст. ложку измельченной сухой травы на 1 стакан воды; кипятить на слабом огне 3-4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Ива белая. 1 ч. ложка сухой коры на 2 стакана остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Бузина черная. 1 ст. ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 1/2 часа в закрытом сосуде, процедить, выпить горячим как потогонное на ночь или принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Шиповник майский. 1 ст. ложку неочищенных плодов залить 2 - 3 стаканами кипятка, плотно закрыть в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 сутки, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4раза в день перед едой.

Растения, содержащие салицилаты, в некотором смысле являются универсальными для лечения тромбофлебита. Однако имеются травы с более узкой специализацией, которые также могут обладать комплексом эффектов, но какой-то один из них преобладает. Так, например, из растений, препятствующих тромбообразованию, в первую очередь нужно упомянуть донник лекарственный. Эффект кумаринов, входящих в его состав, очень мощный, сравним даже с такими препаратами, как гепарин. Поэтому обращаться с растением нужно аккуратно, не нарушая дозировок. И еще на один момент нужно обратить внимание, когда работаешь с донником. После сбора травы донника нужно внимательно-

но следить за его сушкой. Если донник периодически не разрыхлять и не следить за влажностью в помещении, внутри пучков сохнущей травы может скапливаться влага. В таких условиях происходит ферментативное превращение кумаринов донника в дикумарин, который является ядовитым веществом. Заподозрить неладное можно, если цвет сохнущего сырья стал коричневым.

Разумеется, донник не одинок в данной группе растений. И хотя их эффект связан с самыми различными веществами, а нередко – с целым комплексом веществ, эти травы могут успешно заменять друг друга в целостной схеме лечения тромбофлебита.

Донник лекарственный. 1 ст. ложка травы донника на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Применять по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Астрагал солодколистный. 20 г измельченной сухой травы на 1 стакан воды, кипятить 3-4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2-3 ст. ложки 3 раза в день.

Барвинок малый. 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить, процедить, отжать использованное сырье и слить в полученный отвар. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Белокопытник белый. 1 ст. ложка измельченных листьев на 300 мл воды, кипятить 3-4 минуты, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/4-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Подмаренник настоящий. 2 ч. ложки сухой травы с цветками на 1 стакан кипятка, настаивать 2-3 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Льнянка обыкновенная. Для приготовления мази сок из свежей травы смешивают со сливочным маслом или две части травы нагревают с пятью частями свиного сала до испарения воды, затем процеживают и выжимают.

Точно так же, как есть растения с «узкой специализацией» противосвертывающих, имеются и растения с противовоспалительным эффектом, не связанным с содержанием в них салицилатов. Примеров – масса: солодка голая, арника горная, береза повислая, буквица лекарственная, вероника лекарственная, девясил высокий, дудник лесной, маргаритка многолетняя, осина обыкновенная, окопник лекарственный и еще много других растений.

Солодка голая. 10 г корня поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать на кипящей водяной бане под плотной крышкой 15-20 минут, настаивать 40 минут, процедить, отжать остаток, довести кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Арника горная. 1 ч. ложка цветков на стакан кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

Береза повислая. 2 ч. ложки измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Принимать трижды в день по трети стакана за полчаса до еды.

Вероника лекарственная. 1 ч. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана в день.

Окопник лекарственный. 2 ч. ложки корней окопника настаивать 8 часов в 300 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Остаток корней настаивать полчаса в 1,5 стакана кипятка, процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды (каждую порцию пить глотками). Для наружного применения взять 3 ст. ложки корней, нагревать полчаса в 0,5 л воды в закрытой посуде на легком огне, не доводя до кипения, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для ванн, обмываний и компрессов. Или: 2 ст. ложки свежих корней растереть с 2 ложками свиного несоленого сала. Употреблять как мазь при трофических язвах.

Ну и, наконец, третья группа растений, в совокупности с двумя уже рассмотренными группами, лежащая в основе

фитотерапии тромбофлебита, это растения-венотоники. Вне всякого сомнения, во главе этой группы совершенно заслуженно нужно поставить каштан конский. Каштан – одно из самых старых и наиболее часто употребляемых средств, применяемых для лечения различной патологии вен, и прежде всего варикозного расширения вен и тромбофлебита. Замечательный лечебный эффект каштана связан со сложным комплексом веществ, входящих в его состав, таких как тритерпеновый гликозид эсцин, кумарин, эскулетин и его гликозид эскулин, флавоновые гликозиды: кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин и кемпферол; сапонин, дубильные вещества, крахмал, жирное масло, стеролы. Интересно, что попытки добиться аналогичного эффекта при применении отдельных очищенных веществ, выделенных из каштана, успехом не увенчались. Данный факт служит великолепным примером того, что натуральные лекарства, содержащие сумму активных соединений растения, как нельзя лучше подходят для лечения хронических болезней.

Среди растений-венотоников мы должны упомянуть гинкго билоба, листья винограда, бархат амурский, дягиль лекарственный, иссоп лекарственный, плоды лимона (цедра), коровяк фиолетовый и еще некоторые растения. В большинстве случаев их эффект связывают с наличием в их составе флавоноидов, таких как диосмин (лимон, бархат, дудник, иссоп) и гесперидин (коровяк, цитрусовые). Интересный венотонический эффект наблюдается при применении прострела лугового. Растение назначается при сочетании заболеваний вен с нарушениями в половой эндокринной системе у женщин репродуктивного периода.

Каштан конский. 1 ч. ложку измельченной коры конского каштана настаивать 8 часов в 1,5 стакана остуженной кипяченой воды, процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Или отжать сок цветков каштана. Принимать по 20 - 30 капель на 1 ст. ложку воды 2-3 раза в день.

Для наружного применения готовят мазь из цветков каштана. Растопить 300 граммов свиного нутряного жира, положить туда 3-4 ст. ложки сухих цветков каштана, перемешать. Выдержать в духовке при 75 градусах в течение часа. Дать остыть, не процеживать, хранить в холодильнике. Наносить на нижние конечности дважды в день.

Дягиль лекарственный. 10%-ную настойку корневищ и корней дягиля назначают по 1 ч. ложке 3 раза в день внутрь и наружно.

Коровяк фиолетовый. 1 ст. ложка измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Бархат амурский. 100 г коры бархатного дерева настоять в 500 мл дистиллированной воды, через 48 часов подогреть на огне и вылить в бутыль, затем положить бутыль (с жидкостью) в котел и прокипятить 30 минут, добавить 15 г борной кислоты и 5 г новокаина и вновь прокипятить в течение 10 минут. Марлевую салфетку, пропитанную этой жидкостью, прикладывать на трофические язвы или обертывать нижние конечности.

Лечение тромбофлебита – процесс долгий и непростой, требует терпения и упорства. Прием трав внутрь нужно сочетать с наружным лечением. Для внутреннего лечения подбирают сборы из 3-5 растений разного направления, которые принимают курсами по месяцу. Затем сбор нужно менять. Для удобства разрабатывается сразу два сбора. Сначала пьют один, затем через месяц заменяют его вторым и наоборот.

Сбор №1.

Донник лекарственный (трава)	– 1 часть.
Лабазник вязолистный (цветки)	– 2 части.
Каштан конский (цветки)	– 2 части.

1 ст. ложку сбора залить кипятком, закрыть крышкой и настаивать в течение 30 минут. Принимать по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор №2.
Бузина черная (цветки) – 2 части.
Барвинок малый (трава) – 1 часть.
Дягиль лекарственный (корень) – 2 части.
Способ приготовления и прием, как для сбора №1.

Параллельно со сборами наружно использовать мазь из цветков каштана, которую чередовать с мазью из льнянки или корней окопника.

Андрей АЛЕФИРОВ.

КИСТА ЯИЧКА

«Журнал «Предупреждение Плюс» и вестник «ЗОЖ» выписываю с 2003 года, но, к моему большому удивлению, ни разу не встретился рецепт лечения кисты яичка. Неужели никто, кроме моего зятя, не страдает от такой напасти? Дело в том, что эта беда уже давно случилась с моим зятем, но наши врачи не в силах ему помочь. Он пробовал использовать рецепты, которые вы даете для женщин, но результата не было.

Ему 54 года, работает водителем автобуса, не пьет, не курит, хороший семьянин.

Помогите, пожалуйста, ему вылечиться, а то время идет, а болезнь остается. И еще: напишите про эту болячку в журнале, пусть люди другие тоже лечатся.

С уважением Анкудинова Прасковья М.».

Адрес: Анкудиновой П.М., 302520 Орловская обл., Орловский р-н, пос. Знаменка, ул. Гагарина, д. 5, кв. 39.

Уважаемая Прасковья!

Я в отличие от вас не вижу ничего удивительного в том, что в популярной литературе, каковой, без сомнения, является «ЗОЖ», не звучит беспокоящая вас тема. Киста яичка – это не простатит, которым болеют мужчины работоспособного возраста сплошь и рядом, не доброкачественная гиперплазия простаты, не менее часто встречающаяся у мужчин более пожилого возраста, и даже не более редкий орхоэпидидимит. Киста яичка – болезнь сравнительно редкая, точнее сказать, сравнительно редко выявляемая, хотя, по некоторым данным, если всем подряд мужчинам делать УЗИ мошонки, кисту яичка можно встретить чуть ли не в 30% случаев. Так как киста не особо досаждает своим хозяевам, то УЗИ делают редко.

Причиной появления кисты чаще всего служат травмы органов мошонки или воспаления. Наиболее вероятным ме-

ханизмом развития кисты является закупорка выводящих протоков, в которых накапливается секрет. А так как выхода для него нет, то проток расширяется, и образуется мешок с жидкостью – киста.

Проблем от кисты не слишком много. Кроме двух случаев. Первый – если киста настолько велика, что причиняет боль и, сдавливая семенные канальцы, нарушает созревание сперматозоидов в одном из яичек. Тогда больной обращается по причине бесплодия. Второй вариант – киста как маркер онкологического процесса в яичках. В таких случаях киста образуется на месте кровоизлияния внутри раковой опухоли яичка. Но это уже совсем другой случай. Иногда кистами (возможно, не совсем верно) называют варикоцеле (расширение вен семенного канатика) и гидроцеле (водянка оболочек яичка).

Могу предположить наличие еще одной причины редких публикаций о кистах яичка в популярной литературе. Это заболевание лечится почти исключительно хирургически. Применять что-либо внутрь или в виде наружных средств бесперспективно. На этой «веселой» ноте можно было бы и закончить мой ответ на ваш вопрос. Однако не в наших привычках пасовать перед трудными задачами, и пару рекомендаций из области фитотерапии я все же рискну дать.

Во-первых, мне доводилось видеть неплохой эффект от настойки мухомора при самых различных кистах, например, в почках, в молочной железе, в яичниках. Возможно, это что-то даст и при кисте яичка.

Настойка мухомора – средство из арсенала народной медицины. Готовят ее разными способами вплоть до весьма экзотических. Пожалуй, самый простой из них следующий.

Сразу после сбора мухоморы с белыми пятнами на шляпке очищают от лесного мусора и помещают в емкость. При этом грибы укладывают рыхло, не утрамбовывая, но доверху. Заливают водкой так, чтобы она полностью покрыла мухоморы. Закрывают крышкой и оставляют в темном месте на 2-3 недели. В результате получается коричнево-красная или оранжево-красная жидкость с весьма неприятным резким запахом. Полученную настойку процеживают через

марлю, наливают во флакон, на котором пишут «Яд!». Хранят без доступа солнечного света.

Применяют настойку внутрь очень осторожно, обычно по каплям по схеме «горкой»: от 1 капли до 10-15 на прием и затем вниз, три раза в день. То есть 1-й день — по 1 капле 3 раза в день; 2-й день — по 2 капли 3 раза в день и так далее.

Во-вторых, традиционно при разных кистах железистых органов полезны йодсодержащие растения. Можно использовать дурнишник обыкновенный, ламинарию, лишайники (цетрария исландская, она же исландский мох).

Дурнишник обыкновенный

1 ст. ложка сухой травы на 1 стакан кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

Цетрария исландская (исландский мох)

10 г сухого измельченного сырья залить стаканом горячей воды или молока, кипятить на медленном огне 5 минут и настаивать 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Ламинария сахаристая

Порошок или гранулы морской капусты принимают на ночь по половине или целой чайной ложке, размешав в 1/3-1/2 стакана воды, 1 раз в день.

Ну и на закуску еще несколько травяных рецептов, которые, по моему мнению, могут оказаться полезными при кистах яичек.

Шалфей лекарственный

1 ч. ложка измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Окопник лекарственный

1 ч. ложку корней окопника настаивать ночь в стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Остаток корней настаивать полчаса в стакане кипятка, процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 4-6 раз в день до еды (каждую порцию пить глотками).

Для *наружного применения:*

3 ст. ложки корней нагревать полчаса в 0,5 л воды в закрытой посуде на легком огне, не доводя до кипения, настаивать 4 часа, процедить. Употреблять для компрессов.

Льнянка обыкновенная

Для приготовления мази сок из свежей травы смешивают со сливочным маслом или две части травы нагревают с пятью частями свиного сала до испарения воды, затем процеживают и выжимают.

Каштан конский

1 ч. ложку измельченной коры конского каштана настаивать 8 часов в 1,5 стакана остуженной кипяченой воды, процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Или:

Отжать сок цветков каштана. Принимать по 20-30 капель на 1 ст. ложку воды 2-3 раза в день.

Для *наружного применения* готовят **мазь из цветков каштана**:

растопить 300 г свиного нутряного жира, положить туда 3-4 ст. ложки сухих цветков каштана, перемешать. Выдержать в духовке при 75 градусах в течение часа. Дать остыть, не процеживать, хранить в холодильнике. Наносить на мошонку дважды в день.

Арника горная

1 ч. ложка цветков на стакан кипятка, настаивать 1-2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды. Наружно можно использовать мазь из цветков арники, которая готовится так же, как и мазь из каштана.

Лечение внутренним приемом отваров трав нужно сочетать с применением наружных средств. Длительность курсов индивидуальная. После 2 месяцев приема трав внутрь нужно сделать перерыв пару недель, после чего можно повторять. Контрольное УЗИ повторить через полгода.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского
научного общества терапевтов им. С.П.Боткина.

«ПР+»: Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

ИЗ ПОЧТОВОГО ЯЩИКА ДОКТОРА Я.В.ПРОНИНА

ПО-НАУЧНОМУ – КСАНТЕЛАЗМА

«Уважаемая редакция, прошу помочь советом по такому вопросу. Мне 40 лет, уже 2 года под глазами появляются холестериновые бляшки. Удалили лазером, но через год на том же месте они появились снова. Это мучительно, да и после второго раза остались рубцы. Что это – рецидив от некачественного удаления или характер течения этого заболевания? Как часто можно проводить эту операцию? Со слов врачей, общий анализ крови – в норме, биохимический анализ (печеночные пробы) – в норме, УЗИ щитовидной железы и печени – без патологии. Буду очень благодарна за советы из народной и современной практики».

Адрес: Коножевской З.Е., 390006 г. Рязань, ул. Подгорная, д. 4, кв. 2.

Яков ПРОНИН: Появляющиеся под кожей век отложения холестерина, по-научному – ксантелазма, есть не что иное, как проявление нарушения функций печени. Это не редкость после сорока лет как у мужчин, так и у женщин. Но вот отношение к этому абсолютно разное.

К сожалению, вы не написали, проводили ли вам какое-либо консервативное лечение перед тем, как оперировать. Обычно оперативное вмешательство производят при неуспехе терапевтического лечения. Основой же оного является восстановление обмена веществ в печени.

В первую очередь **правильное питание** с ограничением жирной, острой пищи, категорически противопоказаны алкоголь и курение. В рационе должны преобладать овощи,

фрукты, молочнокислые продукты, нежирные сорта мяса, предпочтительно отварного.

Активная **физическая нагрузка**. Очень показано санаторно-курортное лечение (Кисловодск, Миргород.).

Также эффективно применение лекарственных сборов, например:

плоды шиповника – 100 г,

бессмертник – 75 г,

мята – 100 г.

Все перемешать, измельчить. 3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 1 минуту, настаивать 3-4 часа. Процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды 1 месяц, затем отдых не менее 2 месяцев, и курс можно повторить для закрепления результата.

Совсем простой рецепт:

две ч. ложки травы тысячелистника заварить одним стаканом кипятка, настоять один час, процедить, принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Местно применяют 1%-ную желтую ртутную мазь или цинко-ихтиоловую мазь.

Наносить на веки 2 раза в день не менее двух недель.

Вы пишете, что после операции остались рубцы. Это, к сожалению, нарушение регенерации, одно из проявлений нарушения общего обмена веществ. В большинстве случаев хорошо помогает применение официнальной 0,5%-ной гидрокортизоновой мази:

2 раза в день смазывать места поражения до трех недель.

Я в своей практике получил хорошие результаты для рассасывания ксантелазм, применяя следующий состав:

взять 1 ст. ложку муки, белок одного яйца, 1 ч. ложку меда. Все тщательно смешать до получения тестообразной массы. Нанести смесь на закрытые веки, выдержать в течение 10-12 минут. Смыть прохладной водой без мыла.

Обычно за 2-3 недели отложения исчезают на 7-9 месяцев. Не применять при аллергии на мед!

БЛИЗОРУКОСТЬ

«Я являюсь постоянной подписчицей вашего журнала. Прочитала про мое заболевание – рассеянный склероз. Нигде пока не нашла информации о близорукости при этом заболевании. Уже испробовала многие способы лечения близорукости, но пока безрезультатно.

Дело в том, что у меня сильная миопия, нужно постоянно ходить в очках. А я не могу – начинаются головные боли. Приходится пользоваться ими пореже и видеть предметы и людей расплывчато».

Адрес: Колбиной Ольге, 215750 Смоленская обл., Дорогобужский р-н, пос. Верхнеднепровский, ул. Молодежная, д. 20, кв. 39.

Яков ПРОНИН: Уважаемая Ольга. Близорукость, она при любой болезни близорукость. А тем более при таком сложном заболевании нервной системы, как рассеянный склероз, который, к сожалению, провоцирует прогрессирование близорукости. Поэтому будет правильно ставить вопрос не об улучшении зрения, а о сохранении того, что есть, на как можно более длительное время. И тут хороши все методики, предлагаемые врачами-офтальмологами, мною в том числе (см. «Предупреждение Плюс» № 1 и № 4 за 2008 год).

Вы не пишете, пробовали ли вы контактную коррекцию. Очень часто контактные линзы переносятся гораздо легче очков и дают больший зрительный эффект, особенно при различных видах астигматизма. Попробуйте, пожалуйста.

А пока выберите понравившуюся вам методику физкультуры для глаз и регулярно ею занимайтесь. Для стимуляции остроты зрения и предупреждения роста близорукости полезны препараты из лекарственных растений:

плоды шиповника – 100 г,
корень аира – 100 г,
плоды черноплодной рябины – 100 г.

Измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 5 минут и настаивать 3-4 часа. Процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды 1-1,5 месяца. Отдых перед повторением курса не менее 1 месяца.

Сейчас, весной, полезно кушать и такой салат:

молодую крапиву обдать кипятком, мелко нарезать, заправить растительным маслом и зеленым луком. Съедать не менее 100 г в день.

Из лекарственных препаратов необходимо регулярно закапывать раствор эмоксипина 1%-ного по 2 капли два раза в день. 1 месяц капать, два месяца отдых.

ПОЛИП НА ВЕКЕ

«Уважаемый Яков Васильевич!

Мне 85 лет, столько пережито, одна война чего стоит. У меня в правом глазу на верхнем веке, ближе к носу, вырос полипчик, и он то уменьшается, то увеличивается. Можно ли избавиться от него?»

Адрес: Мочаловой Марии Васильевне, 353922 г. Новороссийск, ул. Волгоградская, д. 34, кв. 3.

Яков ПРОНИН: По поводу тактики лечения возникающих довольно часто в пожилом возрасте новообразований кожи век существует твердое правило: не мешает, не беспокоит – лучше не трогать. Если этот «полипчик» не воспаляется, не нагнаивается, то и Бог с ним.

Можно помазать его 0,5%-ной гидрокортизоновой мазью (глазной) 2 раза в день не более двух недель – бывает, рассасывается.

Если же это новообразование болит, воспаляется или эрозирует, то его необходимо удалить как можно быстрее с обязательным онкоисследованием. Думаю, что в таком крупном городе, как Новороссийск, это не большая проблема.

ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ И ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА ПЛЮС ГЛАУКОМА

«Я выписываю вестник «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение Плюс» уже несколько лет, внимательно их читаю, но все же хочу найти ответ на вопрос: «Можно ли народными средствами восстановить погибающие зрительные нервы при таких заболеваниях глаз, как глаукома и дистрофия сетчатки? Сей-

час появилась реклама очков Панкова, где за 6900 рублей гарантируют регенерацию зрительных клеток. К рекламе у меня доверия мало; официальная медицина проблему не решает. В «Предупреждении Плюс» № 3 за 2008 год напечатаны интересные статьи врача-офтальмолого Я.В. Пронина о лечении травами глаукомы и дистрофии сетчатки. Хотелось бы уточнить: эти сборы трав просто задерживают развитие болезней или помогают регенерации зрительных клеток?

Мне 70 лет, страдаю дистрофией сетчатки».

Адрес: Гороховой Людмиле Васильевне, 144010 Московская обл., г. Электросталь, ул. Загородная, д. 4б, кв. 51.

«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс». Во-первых, большое спасибо за присланные книги, очень обрадовалась, что вы так внимательно отнеслись к моей просьбе.

Я хочу обратиться к доктору Я.В. Пронину. Я сделала операцию 16.12.2008 г. по поводу катаракты, и начались мои мучения. Перед операцией я получила журнал, где вы описали, что такое катаракта, в чем заключается операция по ее удалению, и дали советы, что делать после операции. Я сделала мед, изюм, орех. А как помочь сетчатке, чтобы она заработала? Какие нужны травы? На сегодняшний день я правым глазом ничего не вижу. Закапывала лекарства, которые были прописаны, а с 5 марта доктор их отменил.

Четвертого февраля я лежала еще в больнице (мне лазером прибили сетчатку), и мне сообщили, что трагически погиб муж. Как все переношу – не описать. Мне 57 лет».

Адрес: Семеновой Галине Александровне, 643063 г. Томск, ул. Ивана Черных, д. 30, кв. 14.

Яков ПРОНИН: Уважаемые читательницы, к сожалению, вынужден повторить то, о чем писал в «Предупреждении Плюс» № 3 за 2008 год. Методов полноценного восстановления нейроэпителия сетчатки и пораженного зрительного нерва в мировой медицине пока нет. Все методики официальной и народной медицины направлены на сдерживание дистрофических процессов. Иногда удается добиться

достаточно длительной ремиссии. Поэтому вам, Людмила Васильевна, рекомендую регулярно принимать сборы лекарственных трав с целью сохранения зрения. Очень полезен следующий сбор:

берем равные части цветков пижмы, хвощ полевой, спорыш, лист березы, подорожника. Все смешать, измельчить. 2 ст. ложки сбора поместить в термос, залить 3 стаканами кипятка, настаивать 6 часов. Процедить, принимать по 150 мл за 20 минут до еды три раза в день. Курс – две недели, перерыв не менее месяца.

По поводу очков Панкова в специальной офтальмологической литературе никаких данных не нашел.

Вопрос Галины Александровны гораздо более сложный и тяжелый. Судя по выписке, состояние правого глаза крайне проблематичное. Здесь необходимы терпение и надежда. Все решится после удаления силикона, что проводится через 5-6 месяцев после операции. Крайне важно сохранение зрения левым глазом, а так как у вас диагностирована глаукома левого глаза (ОУГ 1а), необходимы постоянный контроль ВГД и регулярные закапывания антиглаукоматозных средств под наблюдением окулиста. Абсолютно не повредят рекомендации, данные мною в журнале № 3 за 2008 год.

«ПР+»: Мы повторим практические части материалов Якова Васильевича для тех, у кого нет этого номера журнала.

ЛЕЧЕНИЕ ДИСТРОФИИ

Лечение ВМД (возрастная макулярная дегенерация) крайне сложно, основным принципом должно быть регулярность и постоянство, и проводиться оно должно врачом-офтальмологом. Что же может добавить народная медицина в помощь официальной?

В питании – увеличение доли растительной пищи, ежедневно салаты из свежих овощей с растительным маслом, по возможности ежедневно овощные соки (удачный пример – сок «Тонус – овощная смесь»). Можно приготовить самим.

По 1 стакану соков моркови, красной свеклы, яблочного и апельсинового, добавить 1 стакан меда (диабетикам не надо). Хранить в прохладном, темном ме-

сте. Принимать по полстакана 2 раза в день до еды 14 дней, перерыв 2 недели, и курс можно повторить.

Вариантов много, подберите для себя по возможности и по вкусу.

Для профилактики и лечения *склероза сосудов сетчатки*:

по 100 г пустырника, цветков боярышника и омелы. Тщательно измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день до еды 3 недели, отдых не менее 1 недели и курс повторить.

Хороший эффект дает применение местно в виде глазных капель:

рыбий жир, раствор витамина А и Е, облепиховое масло (*что-то одно*) по 1-2 капли 2 раза в день в оба глаза. 1 месяц капать, 1 месяц отдых.

Или (главное, чтобы не было аллергии на компоненты):

в равных частях смешать сок алоэ, мед, воду для инъекций. Хранить в темном, прохладном месте. Закапывать по 1 капле 2 раза в день в оба глаза. 1 месяц капать, 1 месяц отдыхать.

Или в 10 мл раствора йодистого калия 3% (готовится в аптеке) добавить 5 мл отвара ромашки лекарственной и 1 мл меда. Смешать, хранить в темном и прохладном месте. Закапывать по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день. 1 месяц капать, 1 месяц отдых.

ДОСТУПНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ С ГЛАУКОМОЙ

Полноценное здоровое питание с резким ограничением соли, жирной и острой пищи. Ежедневно салаты из свежих овощей – простейший рецепт:

белокочанная капуста, мелко нашинкованная, морковь натереть на терке, взять того и другого в равных пропорциях, небольшой пучок укропа мелко порубить (летом – свежий, зимой можно заменить сушеным или семенами укропа) и чуть-чуть растительного масла. Очень вкусно и полезно.

Конечно, гимнастика для глаз. Методик – огромное множество, все восходят корнями к древнеиндийскому тракта-

ту «йога для глаз». Главное – регулярность и постоянство, минимум 3 раза в день по 10-15 минут.

К более специфическим средствам относятся следующие рекомендации:

– избегать воздействия прямых солнечных лучей; ношение очков с зеленым стеклом, так как зеленый цвет способствует нормализации ВГД. В настоящее время выпускаются специальные спектральные линзы (для работы с компьютером, «антифарные» для водителей), в том числе и специальные линзы для больных глаукомой;

– ограничение приема жидкостей на ночь;

– прием следующих травяных сборов при компенсированной глаукоме с нормальным ВГД:

буквица – 100 г, омела – 100 г, эфедра – 75 г. 1 ст. ложку мелко измельченного сбора с вечера положить в термос и залить 400 мл кипятка. Утром процедить. Принимать по 100 г 4 раза в день перед едой. Месяц принимать. Месяц отдыхать.

При приступах глаукомы:

адонис – 75 г, буквица – 100 г. 1 ст. ложку сбора с вечера положить в термос, залить 200 мл кипятка. Утром процедить. Принимать по 50 мл за 30 минут до еды 4 раза в день в течение 10-14 дней до нормализации ГД.

Добавление в отвар 1-2 ч. ложек меда усиливает эффект лечения.

МИОПАТИЯ ДЮШЕННА

«Мне 45 лет. Инвалид I группы, мой диагноз – миопатия формы Дюшенна.

Заметили, что я больна этой болезнью, когда мне было 1 год и 4 месяца. Лет до 10 я еще ходила в гости, минуя 5-6 дворов, ну а затем ходила только по ограде», по дому. Сейчас и сидеть могу только в кресле, и рукодельничать мне уже очень тяжело. А очень люблю вышивать, вязать, шить. Учусь рисовать, изучаю китайский язык, занимаюсь с компьютером.

Пожалуйста, подскажите мне, что делать, чтобы мое здоровье не ухудшалось столь быстро. Еще у меня избыточ-

ный вес. Ем я очень мало, но шевелиться-то совсем не могу, а, значит, сжигаю минимум калорий.

Применяю «Компливит», делаю салаты, к овощам добавляю разные лекарственные травы, пью отвары. Может, поэтому еще и держусь?!

Простите за столь сумбурное письмо, но мне очень одиноко и не с кем поговорить. Пожалуйста, напишите мне!»

Адрес: Горюновой Ольге Алексеевне, 675521 Амурская обл., Благовещенский р-н, с. Новотроицкое, ул. Гагарина, д. 23.

«ПР+»: Мы решили передать письмо Ольги Алексеевны доктору Я.В.Пронину. Очень надеемся, что советы Якова Васильевича помогут Ольге. Вы, Оля, – героиня! И так держать! Не забрасывайте рисование и китайский язык. И то, и другое развивает интеллект, а это – основа долгой жизни. Вообще, ищите то, что вас больше всего интересует, и занимайтесь этим увлеченно, до самозабвения. Вы ничего не написали о физических упражнениях. Понятно, что вам они даются с трудом, но все же, все же. Можно делать разные движения, лежа на полу. Если у вас есть «Предупреждение Плюс» № 3 за 2007 год, обратите внимание на гимнастику Попова.

Мы очень надеемся, что вам также напишут наши читатели. Друзья, давайте поддержим Ольгу, судя по всему, она интересная и разносторонняя личность.

Яков ПРОНИН: Диагностика наследственных заболеваний нервной системы даже в наше время крайне сложна и требует присутствия не только высококвалифицированного невролога, но и проведения специальных методов исследования (биохимические тесты, гистохимическое исследование биоптата мышц, анализ ДНК, проведение электромиографии). Это возможно только в специализированной клинике. В ваших условиях, как я понимаю, это нереально. А поставленный вам почти сорок лет назад диагноз – болезнь Дюшенна опровергается самой жизнью.

Детская псевдогипертрофическая миодистрофия Дюшенна – одна из наиболее злокачественных форм миодистрофий. Встречается с одинаковой частотой – 1 случай на 3,5 тысячи

родившихся мальчиков – во всех географических регионах и этнических группах мира. Заболевание начинается в возрасте до 3 лет, быстро прогрессирует и вскоре приводит к полной обездвиженности больного. Летальный исход наступает в возрасте до 20 лет. Так что с этой стороны вам повезло. Но что же у вас? К сожалению, решение этого вопроса требует проведения генетических анализов. Без них установить точный диагноз, а значит, и назначить правильное, полноценное лечение невозможно. Могу только порекомендовать проведение курсов общеукрепляющей терапии – инъекции витаминов (С, B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP), биостимуляторов (торфот, алоэ, фибс), прием адаптогенов (женьшень, элеутерококк). Весьма полезно медолечение, например:

1 стакан лукового сока смешать с 1 стаканом меда, хранить в прохладном, темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 1,5 месяца. После двухнедельного перерыва лечение следует повторить.

Для снижения веса необходимо проводить разгрузочные дни, лучше два раза в неделю. Например, огуречный день – 1200 г огурцов разделить на 5 порций и съесть в течение дня, к ужину можно добавить одно сваренное вкрутую яйцо.

Эффективен *для сдерживания излишнего веса* и следующий *сбор*:

липа сердцевидная, цветки – 20 г,
бузина черная, цветки – 15 г,
зверобой продырявленный, трава – 20 г,
мята перечная, листья – 15 г,
фенхель обыкновенный, плоды – 20 г.

Смешать, измельчить. 1 ст. ложка сбора на один стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 3-4 часа. Процедить, тщательно отжать. Принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение 1,5 месяца. Отдых перед следующим курсом не менее одного месяца.

Не теряйте бодрости духа!

Яков ПРОНИН,
офтальмолог.

НА СТЫКЕ ОНКОЛОГИИ И НАНОТЕХНОЛОГИЙ

Дистрофия сетчатки

С возрастом у некоторых падает зрение, что связано вовсе не с атрофией мышц, управляющих хрусталиком и его помутнением. Человек теряет способность читать, писать, что делает его практически беспомощным, ведь даже заполнить квитанцию об оплате квартиры приходится просить постороннего, если нет близких. Речь идет о возрастной макулодистрофии сетчатки глаза. Писем с вопросами на эту тему в редакции накопилось немало. В этом номере «Предупреждения Плюс» мы опубликовали два из них. Одно – от Гороховой Людмилы Васильевны из Московской области, другое – от Семеновой Галины Александровны из Томска. Обе они спрашивают, есть ли какие-либо средства избавления от этого недуга. Некоторые советы из области народной медицины дал наш постоянный консультант по вопросам зрения врач-офтальмолог Я.В. Пронин. Однако он честно предупредил, что у современной медицины пока что нет радикального способа лечения дистрофии сетчатки. И вот оказывается, что некоторые проблески появились. Скажем сразу, пока это довольно недешево. Сам препарат был разработан для лечения рака, и в его стоимость входят дорогие исследования. В странах с развитой страховой медициной больные получают подобное лечение по государственной страховке. У нас – иное дело, поэтому этот материал представляет интерес прежде всего с точки зрения сводки с передних рубежей медицинской науки. Итак, мы беседуем с Александром Александровичем ГОРЕНСКИМ, кандидатом медицинских наук, врачом высшей категории, сотрудником Офтальмологического центра Коновалова.

Александр ГОРЕНСКИЙ: Начать надо с того, что благодаря постепенному увеличению продолжительности жизни все больше людей доживает до развития макулодистрофии.

«ПР+»: Что это такое – макулодистрофия сетчатки?

А.Г.: Это состояние, при котором повреждается центр сетчатки глаза, которым, по сути, мы и видим. Макула лютеум (macula luteum) в переводе означает «желтое пятно» – скопление особого пигмента, расположенного в центре сетчатки. Эта центральная часть сетчатки отвечает за самое острое и точное зрение, необходимое при чтении, письме, рисовании и так далее. Колбочки этой зоны сетчатки различают очень тонкие контуры, мельчайшие детали изображения, а также грани света и тени.

«ПР+»: Каким же образом изображение, попадая на сетчатку, передается в мозг?

А.Г.: Свет, попадая на клетки колбочек, запускает химический процесс, в результате которого образуются нервные импульсы. Эти импульсы по зрительному нерву передаются в мозг, где и формируется представление об изображении.

«ПР+»: Что происходит при развитии макулодистрофии?

А.Г.: Колбочки центра сетчатки перерождаются в рубцовую ткань, и процесс передачи изображения затухает.

«ПР+»: В чем причина такого перерождения или она неизвестна?

А.Г.: Причина известна. Это – сужение кровеносных сосудов. С возрастом у многих людей просвет сосудов становится тоньше, сосуды, как принято говорить, склерозируются. Поэтому по этим сосудам крови начинает поступать все меньше и меньше. У кого-то ухудшается кровоснабжение почек или сердца, у кого-то – ног, а у кого-то – глаз. Это зависит, видимо, от наследственной предрасположенности и особенностей образа жизни. В результате этого начинаются дистрофические процессы в этих местах.

«ПР+»: То есть эти процессы возникают из-за недостатка питания органов, сосуды которых склерозированы?

А.Г.: Точно, кроме того, продукты жизнедеятельности клеток этих органов также выводятся с трудом, еще больше

усугубляя ситуацию. Непонятным остается как то, что не все пожилые люди заболевают макулодистрофией, так и то, что ею страдают преимущественно женщины европейской (белой) расы.

«ПР+»: Прежде чем мы поговорим о той методике, что применяете вы, расскажите, какие направления в лечении макулодистрофии существовали и существуют до сегодняшнего дня.

А.Г.: Традиционное лечение этого недуга направлено на улучшение питания глаза. Вводят сосудорасширяющие препараты, витамины и другие питательные вещества, назначают различные физиопроцедуры.

«ПР+»: Разумно. Какие же тут могут быть «но»?

А.Г.: Дело в том, что глаз природой устроен так, что он с трудом пропускает внутрь какие-либо вещества и так же с трудом отдает что-либо наружу. Он окружен гематоофтальмическим барьером, отделяющим кровь от жидкой среды глаза. Поэтому кровь, поступающая по сосудам к глазу, в сущности, в него не проникает, и только отдельные очень маленькие элементы, находящиеся в плазме крови, способны преодолеть этот барьер. По этой причине питательные вещества, которые кровь доставляет глазу, туда не попадают – по размеру они крупнее частиц, которые способны проникнуть сквозь мембрану.

«ПР+»: Доктор, может быть, дело за нанотехнологиями, то есть за разработкой таких лекарств, молекулярный размер которых будет меньше 10^{-9} м? И может, не зря Анатолий Чубайс занялся проектами в этой области?

А.Г.: Вполне вероятно, что в будущем такие лекарства появятся. А пока проблему удается решать другим способом. Но прежде чем я расскажу, каким, надо сказать несколько слов о макулодистрофических процессах.

Когда возникает ишемия глаза, то есть глаз недополучает питание из-за сужения просвета сосудов, в мозг направляется об этом сигнал. Если сигналы повторяются на протяжении длительного времени, организм начинает «проращивать» к этой зоне новые сосуды, которых в норме быть не должно. Новообразованные сосуды тоньше обычных – их

стенка не имеет мышечного слоя, они легко лопаются, в результате чего возникают внутренние кровотечения. Это само по себе ухудшает зрение, кроме того, эти сосуды, пытаясь проникнуть в глаз, деформируют сетчатку. Именно вследствие этой деформации больной макулодистрофией видит прямые контуры искривленными. Далее происходит отслоение нескольких слоев (нейроэпителия) сетчатки, и часть изображения пропадает – пациент видит картину, в центре которой темное пятно.

«ПР+»: То есть, чтобы устранить ишемию глаза, дать ему питание, организм «проращивает» новые сосуды и тем самым наносит еще один сокрушительный удар по зрению?

А.Г.: Получается так. Поняв механизм происходящего, стали думать, как эти сосуды убрать. Вспомнили, что такое направление, где идет борьба с новообразованными сосудами, в медицине уже существует – это онкология. При росте опухоли в ее теле растут питающие сосуды. Если эти сосуды каким-то образом устранить, опухоль тормозит свое развитие, начинает уменьшаться и превращается, в конечном счете, в рубец. Так вот, в онкологии используют препарат, содержащий так называемый анти-фактор роста эндотелия сосудов (Vessel Endothelium Growth Factor), выделяемый из крови мышей.

«ПР+»: Как называется этот препарат?

А.Г.: Это авастин (бевацизумаб). О его применении для лечения макулодистрофии впервые сообщили американские врачи Розенфельд и Пулиафито в 2005 году. Однако они вводили его внутривенно в больших дозах, что имело риск побочных эффектов, как это бывает при лечении рака. Впоследствии была доказана возможность введения авастина непосредственно в стекловидное тело глаза в малых (в 250-300 раз меньших) дозах – 1,25 мг, что практически исключает развитие побочных эффектов. Авастин, к сожалению, не был зарегистрирован для применения в офтальмологии ни в одной стране мира. Для этих целей были разработаны другие лекарства с аналогичным действием – макуген и луцентис, но они намного дороже авастина.

Этими препаратами мы успешно пользуемся вот уже два с половиной года.

«ПР+»: А какова эффективность анти-VTGF препаратов?

А.Г.: Достаточно высокая. На ранних стадиях, когда клетки сетчатки еще не погибли окончательно и находятся в состоянии парабиоза – между жизнью и смертью, они могут вернуться к жизни. Статистически доказанное восстановление зрения происходит у 12 % больных до способности читать и писать. В остальных случаях процесс дистрофии сетчатки останавливается.

«ПР+»: Во сколько примерно обойдется лечение?

А.Г.: В нашей клинике – Офтальмологическом центре Коновалова одна процедура по введению препарата обойдется примерно в 15000 рублей, не включая стоимость препарата. Курс лечения обычно состоит из трех инъекций. Как правило, основные положительные результаты от введения препарата отмечаются уже после первой процедуры.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Связаться с Александром Александровичем можно по телефону в Москве: (095) 250-81-16.

ИСПРАВЛЯЕМ НЕТОЧНОСТЬ

Оздоровление печени и поджелудочной железы

В журнале «Предупреждение Плюс» № 4 за 2009 год опубликована моя статья «Фитокосметика на все случаи», в которой на стр. 117 вкралась досадная ошибка. Прежде всего прошу простить меня за оплошность. А ошибка в том, что 3 ст. ложки овса нужно замочить не в 5 л воды, а в 0,5 л.

Напомню смысл статьи. Дело в том, что, наводя красоту на лице, нужно начинать с оздоровления печени и поджелудочной железы. Для оздоровления печени я и рекомендовал «овсяное молоко», а это не что иное, как отвар овса.

Нужно взять 3 ст. ложки цельного, в шелухе овса, замочить его на ночь в 0,5 л холодной воды, утром пропустить овес через мясорубку, предварительно процедив его настой. Объединив водный фильтрат и измельченный овес, довести эту смесь до кипения и кипятить на слабом огне 30 минут, после чего, утеплив, настоять 4 часа. Фильтровать отвар нужно через плотную ткань. Получится жидкость белого цвета, похожая на молоко. Принимать ее следует по 0,5 стакана 3 раза в день до еды 3 недели. Сделать перерыв в 2-3 дня, после чего прием повторить.

«Овсяное молоко» очень полезно для печени, оно способно даже восстановить ослабленные клетки печени (гепатоциты). О целебной силе овса хорошо знают (чувствуют инстинктом) животные, не зря медведи выходят лакомиться овсом, особенно в стадии его молочно-восковой спелости.

С этой же целью можно использовать и солому овса, только заготавливать ее нужно в уже упомянутый период молочно-восковой спелости, когда она еще зеленая. Солому нужно измельчить и делать отвар из расчета 5 ст. ложек на 0,5 л воды. Остальное, как и в случае с зернами овса.

Виктор КОСТЕРОВ,

фитотерапевт, кандидат биологических наук.

БОЛИТ СПИНА, ЧТО ДЕЛАТЬ

Остеохондроз

Можно было озаглавить эту статью как «Остеохондроз позвоночника», ибо чаще всего мы испытываем боль в спине именно от этой болезни. Но не только. Тем не менее для удобства будем рассматривать болезненное состояние позвоночника как остеохондроз. К тому же это не научная статья. Да и в научном мире нет единого подхода даже в определении понятия «остеохондроз» и его происхождения. Сначала в основе остеохондроза понимали опухоль в позвоночном столбе, затем предложили в основу положить грыжу межпозвонкового диска, а далее, как ни странно, причиной остеохондроза считали воспалительные процессы инфекционного происхождения. Сейчас же, и уже достаточно давно, бытует мнение, что при остеохондрозе происходят различные изменения в межпозвонковых суставах, включая изменения в межпозвонковом диске, вплоть до грыжи. Но бывают ситуации, при которых «остеохондроз» ухитряются вылечить за 1-2 часа. Фантазия, шарлатанство, скажете вы. Ничуть. У человека резко «стрельнуло» в спину, и разогнуться нет сил. Мануальный терапевт проводит массаж мышц в проблемном месте, причем самый легкий, и буквально на ваших глазах боль уходит, позвоночник становится на место (иногда даже со щелчком). В данном случае произошло смещение межпозвонкового сустава, а спазмированная мышца не дает возможности встать ему на место. Массаж приводит в норму мышцу, а та, расслабляясь, позволяет межпозвонковому суставу занять нормальное положение. Может быть смещение сустава и без спазма мышц, а может и спазм мышц без смещения сустава. Это, так сказать, общая картина, но я хочу изложить тему в трех направлениях.

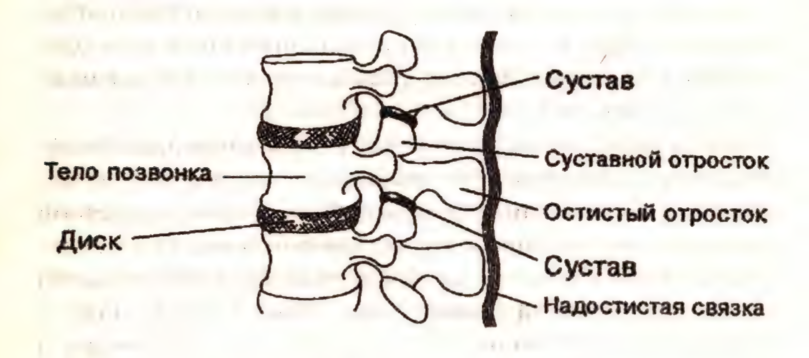
– Спазм мышц позвоночника.

–Смещение межпозвонковых суставов.

– Сам остеохондроз с межпозвонковой грыжей дисков.

Отсюда видно, что остеохондроз сам по себе, а спазм мышц и смещение суставов сами по себе. Но простому обывателю какое дело до классификации болезней, их названия, ему надо снять боль и возвратить позвоночник в рабочее состояние, вот этим мы и займемся.

Для лучшего понимания давайте обратимся к рисунку межпозвонковых сочленений, где видны и сами позвонки, и диски, и межпозвонковые суставы. Весь этот аппарат поддерживается мышцами, образуется так называемый мышечный корсет.



МЫШЕЧНЫЙ СПАЗМ

Как правило, спазм мышц позвоночника протекает в острой форме. Возникает он обычно в результате физического перенапряжения, иногда даже при слабой физической нагрузке, но при неудачном движении, от необычного положения тела или позы, а также при переохлаждении, особенно при сквозняке. В начальной фазе происходит перенапряжение и рефлекторный спазм мышц позвоночника, далее мышцы отекают, то есть увеличиваются в объеме, что сопровождается раздражением нервных окончаний, которое мы воспринимаем как боль. Далее все идет по кругу: боль вызывает усиление мышечного спазма и увеличение раздражений, а

последние, в свою очередь, отзываются болью. Так, кстати, происходит и ущемление нервных корешков.

Для лучшего распознавания этого синдрома опишу его симптомы. Чаще всего болезнь проявляется утром, после какого-то воздействующего фактора, которые описаны выше. При поражении мышц шеи боль распространяется по ее боковой поверхности, иногда отдает в руку, затылок. Обычно боль ощущается с одной стороны, справа или слева. В этом случае говорят о миозите. При этом, если боль ощущается в поясничной области, говорят о люмбаго, если же происходит компрессия вплоть до защемления бедренного нерва с довольно частым распространением ее в ногу, говорят об ишиасе. Бывают и спазмы мышц грудного отдела (гораздо реже), в этом случае боль проявляется по ходу межреберного нерва. Этот синдром есть не что иное, как межреберная невралгия.

Очень часто такую боль путают с сердечным приступом, но в этом случае сердечные препараты, как обычно, не помогают, а кардиограмма говорит об отсутствии сердечной патологии. Все указанные случаи могут происходить с сильнейшими болями и тем не менее даже без вмешательства могут через 2-5 дней пройти сами собой. Но есть люди, у которых такие приступы наблюдаются систематически и часто, и по своему опыту они знают, что нужно предпринять для лечения. Со временем мышечный спазм отягощается и в дальнейшем провоцирует смещение (подвывих) позвонковых суставов и даже появление межпозвонковой грыжи.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРОГО МЫШЕЧНОГО СПАЗМА

Первое, что нужно сделать, – это придать телу положение, в котором бы больной меньше всего испытывал боль, и дать телу покой. Благоприятно в данной ситуации действует тепло, а оно может поступить от массажа, согревающих компрессов, мазей, которые втирают в тело легкими движениями. В тех случаях, когда указанные меры не помогают, используют миорелаксанты – препараты, рас-

слабляющие мышцы. В особо тяжелых случаях следует организовать новокаиновую блокаду. В дальнейшем же хорошо воспользоваться физиолечением, включая лазеротерапию, УВЧ, электро- и фонофорез. В особо тяжелых случаях не будет излишним использовать нестероидные (то есть негормональные) противовоспалительные средства (НПВС), которые к тому же являются и обезболивающими. Из большого перечня этих средств нужно выбрать те, которые в большей степени проявляют себя как обезболивающие, а это *бутадион, диклофенак, ибупрофен, индометацин, пироксикам, кетопрофен.* Многие положительно отзываются о препарате с торговым названием *ортофен.* При этом помните об отдельных ограничениях. Во-первых, нельзя их принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также колите, гастрите. Более того, продолжительный (более 3-4 недель) их прием может спровоцировать указанные болезни. В этом случае лучше воспользоваться свечами. И, наоборот, свечи противопоказаны при таких заболеваниях, как геморрой или полипоз.

Будьте готовы к тому, что прием НПВС может вызвать побочные явления (но не у всех) в виде тошноты, головокружения, слабости, сонливости, боли в подложечной области, расстройство стула, аллергические реакции. Но я знаю больных, которые указанные средства используют как снотворное, чаще это относится к ортофену. По снотворной способности ортофен действует не слабее димедрола. Надо запомнить одну истину – принимать НПВС нужно непродолжительно, не более 2-3 недель. Я, например, рекомендую применять НПВС нового поколения *найз.* Упаковка найза содержит 20 таблеток, принимать его надо по 1 таблетке утром и вечером, то есть две в день, таким образом, нужно использовать всю упаковку за 10 дней.

Подбирать НПВС нужно каждому индивидуально. Вообще к дозе препарата надо подходить сознательно, иногда врачи специально занижают дозу, чтобы выйти на рабочие дозировки постепенно. Но в случае отсутствия эффекта нужно не ждать,

а увеличить дозу (но до разумных пределов, для чего проконсультируйтесь или с врачом, или воспользуйтесь справочником). Если и на этот раз лечение неэффективно, нужно сменить препарат. И здесь есть определенная тонкость. Дело в том, что во многих препаратах с разными коммерческими названиями действующее вещество одно и то же. Это уловки фармакологов, ведь если положительного результата вы не получили от одного препарата, вы воспользуетесь другим, за ним пойдете в аптеку, купите, а окажется, это то же самое, что и ваше первое лекарство. Например, в препаратах диклофенак, ортофен, вольтарен действующее вещество одно и то же – диклофенак, так что менять их друг на друга не имеет смысла. Или вы, допустим, лечились кетопрофеном, и он вам не помог, нет смысла использовать ни профенид, ни кетонал, ни кнавон, ибо все они содержат кетопрофен. Поэтому обращайте внимание не только на торговое название препарата, которое на упаковке печатается крупно, но и на действующее вещество, которое печатают где-нибудь в уголке и мелким шрифтом.

Ну а что дальше? – спросите вы. Нельзя же продолжительное время принимать НПВС, а тем более гормональные средства. А дальше давайте лечиться народными, во всяком случае, традиционными средствами.

Кстати говоря, даже в начале лечения не возбраняется использовать дедовские приемы. Из всех известных мне и мною применяемых лучше всего работает *корень хрена*. Это, по сути дела, отвлекающее, раздражающее и разогревающее средство.

Для этого пропустите корень хрена через мясорубку, выложите эту массу на ткань и положите на больной участок тела, предварительно смазав его подсолнечным маслом во избежание ожога.

Я несколько раз убеждался в обезболивающем действии настойки *адамова корня (тамус)*. Это растение растет в горных условиях, например на Кавказе, корень его залегает глубоко в земле, и добыть его не совсем просто. Чтобы вас не обманули, знайте, на срезе этот корень очень похож на качественный свиной шпиг, и так же на пальцах, когда его потрешь, ощущается сальность.

3 заказ № 1331

Чтобы приготовить настойку, нужно 50 г сухого или 100 г свежего корня измельчить, залить 0,5 л водки, настоять 14 дней, встряхивая. Использовать способом втирания или компресса.

Не менее эффективен способ лечения *керосином*.

Возьмите 1 картофелину средних размеров, потрите ее на терке или пропустите через мясорубку, сок отожмите и залейте керосина столько, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густую сметану. Далее поступайте, как и в случае с хреном.

Но есть народные методы, применение которых позволяет не только снять болевое ощущение, достичь продолжительной – до полугода, а то и в течение всей жизни – ремиссии (состояние благополучия организма). Метод этот *пчелоужаление*. Да, да, я знаю, что два процента людей имеют аллергию к яду пчелы, но остальные 98% с успехом могут сделать это.

Самый простой способ лечения пчелоужалением сводится к следующему.

Вы провели биопробу и выяснили, что указанный способ вам не противопоказан. Запомните, что ставить пчел для ужаления вы будете через день, начиная с одной и от сеанса к сеансу прибавлять по одной, доведя до 10-12 штук (это за 1 сеанс). Куда ставить? Первые 4 сеанса ужаления ставить на поясничную область, туда, где находятся надпочечники, а они нам очень нужны. Далее ставьте, как говорят, паравертебрально, в 1-2 см от центральной оси позвоночника (вертебра – позвонок) и частично в болезненный участок. Обезболивание может наступить уже после 1-го, 2-го сеанса, полный терапевтический эффект наступает через несколько месяцев (1-4) после окончания курса лечения. В тяжелейших случаях необходимо пройти повторный курс лечения через полгода.

ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ СУСТАВОВ

При данной патологии происходит смещение межпозвонковых суставов, именно поэтому главной задачей является постановка (возвращение) их на место. С незапа-

мятных времен люди используют методы, которые сейчас называют мануальной терапией. Но, как правило, полного выздоровления не наступает, а часто даже, наоборот, происходит углубление процесса. В чем же дело? А дело в том, что в результате смещения (подвывиха) происходит спазм мышц, их воспаление и, что очень важно, компрессия, зажим нерва (корешка). В этой ситуации нарушается кровоток, а следовательно, и питание. Хотя мануальная терапия не решает проблемы полностью, она значительно улучшает ситуацию, поскольку массаж благоприятно действует и на спазмированную мышцу. Необходимы и дополнительные меры, и в первую очередь нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), о которых уже упоминалось выше, и миорелаксанты.

В помощь недостаточно осведомленным больным подскажу, что из современных НПВС в наших аптеках можно приобрести:

диклофенак, который продается под названием ортофен, вольтарен, диклобене, наклофен, бетарен;

индометацин – выпускается под названием метиндола, индобене, ревматина, интебана;

ибупрофен – входит в состав бурана, мотрина, реумафена, бруфена;

бутадион – содержится в реопирине, пирабутоле;

пироксикам – содержится в препаратах роксикам, пирокс, эразон, толдин;

кетопрофен – входит в состав кетонала, остофена, профенида, кнавона.

Со временем этот список обновляется, так что будьте внимательны.

ЛЕЧЕНИЕ МИОРЕЛАКСАНТАМИ

Миорелаксанты применяют для снятия мышечного спазма, который возникает при смещении позвонкового сустава или в результате перегрузки или переохлаждения мышц.

Назначение миорелаксантов должно быть в высшей степени профессиональным, ибо при отсутствии повышенного тонуса мышц, то есть при мышечной вялости, миорелаксанты не только не полезны, но и вредны. Используют миорелаксанты часто только потому, что они обладают обезболивающим действием.

Тем не менее нужно знать, какие существуют препараты миорелаксанты, то есть те, которые способствуют мышечному расслаблению и частично обезболиванию. Это мидокалм, баклофен, миолгин, сирдалуд, тизанидин (последние два – синонимы).

Нужно помнить, что миорелаксанты нужно применять осторожно, начиная с малых доз, а повышать постепенно. То же самое относится и к отмене этих препаратов. С большой осторожностью применяйте миорелаксанты в случае сопутствующего заболевания почек, печени, желудка, а также при болезни Паркинсона, эпилепсии. Большинство миорелаксантов обладают выраженными побочными действиями и могут вызвать ощущение головокружения, даже опьянения, изменения походки. Вот почему их не рекомендуют применять тем людям, работа которых требует особого внимания и быстрой реакции для принятия решений (водители, авиадиспетчеры, летчики, машинисты).

ЛЕЧЕНИЕ ХОНДРОПРОТЕКТОРАМИ

К настоящему времени чаще всего используют следующие препараты: *дона, румалон, структум, алфлутоп, глюкозамин, хондроитина сульфат*, особенно последний. С помощью хондроитина сульфата быстрее всего восстанавливается структура хрящевой ткани. Одним из старейших препаратов является хондроксид. Несмотря на то, что это препарат слабый, он в свое время сыграл положительную роль. Интересно, что впервые хондроитин сульфат был открыт в панцире дальневосточных крабов, затем в хитиновом покрове насекомых. В частности, академик Лоренс разработал методику получения хондроитина сульфата из мух. А профессор Хизъятуллин предложил использовать для этих целей тела пчел. Вот

почему для восстановления пораженной хрящевой ткани суставов целесообразно использовать вытяжки из тел пчел. Я давно применяю спиртовые вытяжки из подмора пчел, при этом как внутрь, так и наружно способом втирания настойки или компрессов. Заметьте, внутрь и наружно. Имейте в виду, что способы получения лечебного средства в первом и втором случае во многом разнятся. Поделюсь опытом.

Для *наружного использования* я беру тела пчел, погибших в течение их зимовки (так делают все пчеловоды). Но заметьте, что пчелы во время всей зимовки не опорожняют свой кишечник и к весне накапливают значительное количество каловых масс, а при экстракции тел пчел спиртом (водкой) происходит извлечение не только хондроитина сульфата из их хитинового покрова, но и из содержимого кишечника (кала). Вот по этой причине я использую эту вытяжку только наружно. Ну а внутрь? – спросите вы.

Для *внутреннего использования* я применяю тела молодых пчел, для чего во время роения пчелиной семьи их отлавливаю в роевню, топлю в бочке с водой (беру грех на душу), а затем, после высушивания, экстрагирую водкой.

Для получения спиртовой вытяжки беру 1 стакан пчел, заливаю 0,5 л водки и настаиваю 14 дней, периодически встряхивая. Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды месяц, после 10-дневного перерыва принимать еще месяц. Одновременно с этим нужно проводить и наружное лечение (см. выше).

Сейчас используются и новые хондропротекторы, как, например, *артра*, они обладают определенным целебным действием, но чтобы заметить первый лечебный эффект, его нужно пропить не менее полугода. Я считаю, что использование вытяжки из пчелиного подмора гораздо эффективнее.

Лечебный эффект значительно выше, если использовать апитерапию в полном объеме: провести курс лечения пчелиным ядом (пчелоужаление) с одновременным приемом цветочной пыльцы по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды сублингвально (то есть под язык), внутренним и наружным применением вытяжки пчелиного подмора в виде спиртовой вытяжки.

Это и есть лечение натуральными средствами.

ОСТЕОХОНДРОЗ

В настоящее время под остеохондрозом понимают обменно-дистрофические процессы элементов позвоночника, включая грыжу позвоночника. Но многие склонны считать остеохондроз и грыжу позвоночника как два самостоятельных заболевания. Существа дела это не меняет.

При остеохондрозе происходит нарушение строения межпозвонкового диска, часто с выпячиванием его наружу за фиброзное кольцо. А все начинается с усыхания и уплотнения пульпозного ядра. Вот почему чаще всего остеохондроз встречается в пожилые и старческие годы, когда происходит общее обезвоживание организма, в том числе и позвоночного столба. При указанной патологии часто наблюдается ущемление нервного корешка позвоночника.

В этом разделе мне хотелось бы остановиться больше на традиционных, народных способах лечения. В этом вопросе вроде бы тоже ничего нового нет, я, например, знаю не менее сотни рецептов для лечения остеохондроза, особенно обезболивающих, но тем не менее практически пользоваться приходится полутора-двумя десятками, и то с учетом индивидуальности организма ведь известно, что не все они помогают одинаково, и помогают-то не всем. Я же приведу примеры тех рецептов, которые в моей практике были наиболее эффективными.

Применение *просоленной шерсти*.

Надо использовать кусок шерстяного материала (из старой шали, свитера и пр.) и пропитать его настоем лекарственных растений с солью. Сначала приготовить настой, для чего взять по 3 ст. ложки спорыша, листьев березы и измельченных плодов шиповника, заварить в 1 л кипятка и на слабом огне кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить, затем растворить в нем поваренную соль из расчета 1 ст. ложка на поллитра настоя и в этом настое замочить ткань, затем слегка отжать и высушить. Высушенную ткань накладывать на больное место, причем сообразуясь с условиями: или на ночь, или, сделав тесемки, фиксировать ее на спину и так ходить.

Мне хорошо помогает старинный русский способ с *прополисной холстиной*. Этот способ своей эффективностью меня поразил при наблюдении лечения остеоходроза среди коренных жителей Уссурийской тайги, особенно занятых пчеловодством. Ведь рамки улья сверху пчеловод покрывает куском холста, а пчелы незамедлительно приклеивают его прополисом. При многократном использовании ткань сплошь покрывается прополисом. Вот и получается лечебный коврик.

Этот коврик нужно расстелить на постели и ложиться на него спиной. В таком положении можно и спать всю ночь, и просто отдыхать.

С некоторых пор стал популярным способ лечения *керосином*, а особенно *тодикампом*, а это есть не что иное, как керосиновая вытяжка из неспелых, молодых грецких орехов. А называется это средство так потому, что разработал его целитель по фамилии Тодика.

Для получения тодикампа надо взять 40-50 грецких неспелых (молочно-восковой спелости) орехов, измельчить их и залить 2 литрами керосина. Вся трудность в том, что керосин должен быть чистым. Настаивать такую смесь надо 3 недели, после чего процедить. Применять в виде компресса на 1-3 часа.

Смесь довольно агрессивна, поэтому будьте осторожны во избежание ожогов. Для их предупреждения можно предварительно смазывать участок тела подсолнечным маслом, или ставить компресс на марлю в один или два слоя. Каждому нужно отработать свою схему

В северных регионах России было принято при болях в спине втирать в проблемные места *смесь льняного масла с рыбьим жиром* (компоненты брать в равных соотношениях). В рыбьем жире много ненасыщенных жирных кислот, которые благоприятно действуют на суставы.

В некоторых случаях многие утверждают, что именно при остеохондрозе шейного отдела позвоночника эффективно употребление *рыбьего жира* по 1 ампуле 4-5 раз в день после еды.

При остеохондрозных проявлениях полезно делать компрессы следующего средства.

Взять 250 мл медицинской желчи, 150 мл камфарного масла и 3 стручка горького перца средней вели-

чины. Настоять 7 дней. Делать компресс лучше с холщовым материалом, обязательно утеплить и выдержать от 2 до 4 часов (индивидуально). Следите за состоянием кожи во избежание ожога.

Может помочь и такое средство.

Взять 25 мл подсолнечного масла, 250 мл очищенного керосина и 5 стручков горького перца, который предварительно размолоть, настоять 7 дней. Использовать в виде растирки. Средство сильное, осторожно.

Несмотря на простоту, доступность и эффективность лечения, к сожалению, редко используют *листья и почки березы*. В народе листья березы при остеохондрозе использовали следующим образом. Это что-то вроде сухих ванн.

Насыпали в глубокую деревянную бочку свежих березовых листьев, желательно еще молодых, во всяком случае, сорванных до Троицы. Для согревания листьев бочку сверху накрывали. Больного буквально зарывали в листья по шею, в таком положении он оставался 2-3 часа. В это время больной сильно потел. После того, как он покидал бочку, ему давали выпить потогонного чая. Таких процедур надо было пройти 4-5, притом через день.

Но где сейчас найти деревянную глубокую бочку (а может, кто-то и может), многие используют мешок, загружая в него больного. Я поступаю проще, использую тоже мешок, но спальный, который застегивается на молнию. С таким мешком работать очень удобно.

В деревнях готовили *мазь на березовых почках*.

На дно глиняного горшка помещали слой нутряного свиного сала, а на него слой березовых почек (толщиной 2 см), затем опять слой сала, слой почек. Соотношение почек и сала – 1:1. Горшок плотно закрывали и ставили в русскую печку на 8-10 часов. Сейчас все это можно сделать в газовой плите, а посуду взять эмалированную. Мазь применять путем втирания на ночь.

В степных районах России, где массово произрастает *донник лекарственный*, делают напар его цветков и в мешочках прикладывают к больному месту.

Для этого нужно взять 3-5 ст. ложек цветков донника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 минут, про-

цедить, а распаренные цветки использовать в качестве компресса.

В южных районах России используют следующий способ.

Срезают у подсолнечника цветочную корзинку в период начала созревания семечек, разрезают ее на кусочки и заливают водкой из расчета 1:5 и добавляют хозяйственного мыла на 1 л 10 г. Настаивать надо на солнце 10 дней. Использовать в виде обезболивающего компресса.

Хороша *мазь из корня лопуха*.

Заварить 3 ст. ложки корня 1 стаканом кипятка, на слабом огне кипятить 30 минут, во всяком случае, до получения густого экстракта, затем смешать со сливочным несоленым маслом или нутряным свиным жиром, хорошо перемешать. Если мазь получится очень жидкой, нужно добавить ланолина (есть в аптеке). Мазь втирать в больные места на ночь.

Можно использовать клубни растения *безвременника осеннего* (это тот, который цветет поздней осенью).

Клубни измельчить и залить уксусом (не эссенцией) в соотношении 1:10 и настоять в темном месте 14 дней, процедить. На ночь растирать полученным составом. Напоминаю, что безвременник – ядовитое растение, осторожно.

На Руси делали простой состав.

Набирали березовых листьев в самом начале их распускания, когда они еще клейкие и размером с 10-копеечную монету, и заливали водкой. На 50 г листочков (сырых) надо взять 300 мл водки, настаивать долго – 30 дней, после чего процедить и применять для растирки. Еще лучше, если вместо листьев взять почки березы.

В заключение хочу привести народные рецепты, «народней» которых не придумаешь. Это видно даже из их названия.

Первый рецепт «крестьянский».

Нужно замесить тесто, желательно на ржаной муке, без дрожжей, следовательно, на закваске (раньше так крестьяне пекли хлеб). Когда оно поспеет, то есть станет кислым, целебное средство готово. Это тесто накладывают на больное место позвоночника, предварительно положив под него, то есть на тело, холстину или хлоп-

чатую материю. Слой хлебной опары должен быть толщиной 1,5-2,0 см и держать ее на спине нужно всю ночь. Таких процедур нужно проделать от двух до десяти.

Метод этот не быстродействующий, но эффективный, проверен. В тесто можно добавить несколько капель скипидара. Но лучше без него, торопиться не надо, зато сработает метод надежно.

Второй метод «охотничий».

Основан он на растирании больных мест уксусной эссенцией с растворенным в ней яйцом. В стеклянную банку с уксусной эссенцией нужно опустить свежее куриное яйцо, предварительно хорошо помытое. Залить так, чтобы яйцо было выше уровня жидкости. Настаивать трое суток. После того как скорлупа полностью растворится и яйцо приобретет вид сваренного в кипятке вкрутую, нужно его вынуть, снять с него пленку и тщательно растереть в ступке в однородную массу. В полученную массу вылить 1-2 ст. ложки подсолнечного масла и перемешать. Последняя приобретет консистенцию жидкой сметаны, ее влить в банку с эссенцией и растворенной там скорлупой и все тщательно перемешать. Хранить можно при комнатной температуре, но в посуде из темного стекла с плотной пробкой. Применять эту смесь в виде растирания больного места на ночь.

Предварительно ее хорошенько встряхнуть. После растирания надо хорошо утеплиться шерстяной тканью и положить на нее грелку.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ПОЗВОНОЧНИК – ВСЕМУ ГОЛОВА

И в самом деле, утверждению, что все болезни начинаются с проблем с позвоночником, не одна сотня лет. Вот почему так важно поддерживать его состояние для сохранения здоровья и достижения долголетия. Некоторое время назад мы опубликовали комплекс упражнений Юрия Попова, считающего, что все проблемы с позвоночником у нас от вертикального образа жизни. Исходя из этого, его гимнастика выполняется, лежа на полу. Что ж, мы не против. Некоторое сомнение вызывает утверждение по поводу вреда силы тяжести, деформирующей, по мнению автора, наш позвоночник. В чем это сомнение? Да хотя бы в том, что мы не знаем ни одного случая долголетия, которого человек достиг благодаря тому, что большую часть времени находился в горизонтальном положении, то есть ползал, аки червь, или плавал, аки рыба. Нет, как раз наоборот, все долгожители занимались активным физическим трудом, находясь при этом преимущественно перпендикулярно к поверхности земли. Видимо, все-таки проблемы с позвоночником происходят от нарушения обмена веществ в нем, постоянных спазмов мышц спины, неправильной осанки, долгого сидения на работе или перед телевизором, травм и прочее, прочее.

Поэтому нам представляется, что справедливым будет только утверждение о том, что пользу для здоровья могут принести любые упражнения, направленные на укрепление мышц спины, снятие спазмов, усиление обменных процессов. В доказательство этого вот вам материал нашего читателя из Украины Николая Ефимовича Строгикова, который в свои 79 лет полон сил и энергии благодаря своей «авторской методике» восстановления позвоночника. Нам она приглянулась простотой и доступностью.

Как утверждают йоги, человек молод и здоров, пока у него гибкий позвоночник.

Еще в 1996 году для предотвращения образования солей в каналах позвоночника, по которым проходят нервы, я воспользовался резиновым мячиком. Данный метод с некоторыми дополнениями я применяю и сейчас. Им также воспользовались многие знакомые, и даже было благодарственное письмо из Германии — одна женщина вычитала о нем в вестнике «ЗОЖ», привезенном из России, и применила.

Написать это письмо меня побудило то, что в моем организме происходили возрастные изменения, повлекшие за собой новые отложения солей в позвоночнике. Я это почувствовал по болевым ощущениям в области шеи. Сейчас я опишу мои упражнения для сохранения позвоночника.

Для проведения процедуры нужен неплотный коврик и резиновый мяч диаметром 150 мм.

Упражнение 1.

В плавках ложитесь на коврик ягодицами на мяч, согнув ноги в коленях, и двигаетесь влево с выбросом вверх (то есть распрямлением) левой ноги. Затем, так же лежа на мяче, продвигаетесь немного вперед и перекатываетесь направо, где выбрасываете правую ногу и опять немного продвигаетесь вперед. И так, передвигаясь «зигзагом» по 10 раз в каждую сторону, достигаете середины позвоночника, затем, опустив ноги и прижав туловище к коврику, массируете позвоночник, передвигаясь на мяче к шее.

Неожиданно у меня появились болевые ощущения в шее при движении головы, и я обратился к врачу-травматологу. Он констатировал, что это отложение солей, оно возникает у многих, и назначил мне прогревание и массаж, но я этим не воспользовался, а дополнил свои упражнения следующим.

Упражнение 2.

После выполнения упражнения 1 надо, лежа на спине, опираясь на руки и ноги и 5-ю точку опоры – мяч, массировать шею по выемке от головы до плеча вверх-вниз, передвигаясь «зигзагом» слева направо, а потом наоборот, всего 30 движений.

Явления дискомфорта в шее у меня исчезли через 7 занятий.

Упражнения 1 и 2 делаются одно за другим непрерывно, и такой тандем выполняется два раза в течение одного занятия.

Упражнение 3.

По возможности выполняется йоговская асана «Березка». Лежа на спине, поднять туловище с опорой на голову, плечи, локти. При этом поднятыми ногами надо делать встряхивание 50 раз.

В этой асане, кстати, по методу сибирской целительницы И. Васильевой, можно своими руками поднимать опущенные почки.

Упражнение 4.

Возникли боли в грудной клетке. По симптомам можно было догадаться, что это опять отложение солей, но применить мяч, чтобы от них избавиться, не представлялось возможным. Я проанализировал физические упражнения, при которых происходит интенсивное перемещение ребер грудной клетки, и остановился на следующем.

Стоя, поднять руки на уровень плеч, ладони на груди, на счет 1, 2, 3, 4 делать движения локтями назад, на счет 5 такое же движение, но руки распрямить в локтях. И так сделать 20х5=100 движений.

Упражнение 5.

Для укрепления пояснично-крестцового отдела позвоночника необходимо стоя, руки на поясе, повернуться тазом налево 5 раз, затем направо тоже 5 раз, а всего – 20х5=100 раз.

Упражнение 6.

Для укрепления шейного отдела позвоночника необходимо стоя, руки на поясе, делать медленно поворот головы влево, затем вправо, далее темп и амплитуду поворота увеличивать, здесь главное – постепенность, так как шейные позвонки к резким движениям весьма чувствительны. Всего надо сделать 50х2=100 движений.

Весь комплекс упражнений 1-6 выполняется один раз в неделю, а упражнения 4-6 ежедневно.

Конечно, за 79 лет в жизни встречалось всякое: падения, травмы, подъем чрезмерных тяжестей, нагрузки на таз через руки, резкие повороты головы и другое, но в любом случае мой гибкий позвоночник, настраиваемый ежедневной 5-минутной тренировкой, принимал нагрузки и выдерживал их. Как приятно уснуть спокойно, а утром проснуться и почувствовать, что ничего не болит, нет хруста в суставах, позвоночник «в порядке – спасибо зарядке».

Все описано настолько подробно и внятно, что вопросов по изложенному возникнуть не может, пожалуйста, сохраните свое время и мое.

Адрес: Строгикову Николаю Ефимовичу, 61036 Украина, г. Харьков, ул. Ковтуна, д. 15, кв. 226.

РАЗБЕРЕМСЯ С ОБЪЕМАМИ И БОЛЯМИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Остеохондроз, спондилоартроз позвоночника

«Я живу в Белоруссии и выписываю журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ». Журнал мне очень нравится, нахожу в нем много полезного. Выписываю с 2000 года.

Я инвалид 2-й группы: остеохондроз, спондилоартроз позвоночника, стеноз, нарушение функций опорно-двигательного аппарата.

У меня к вам несколько вопросов:

1. В книге «Методики доктора Д.В.Наумова» из серии «Библиотека «ЗОЖ» на стр. 21 приводится расчет показателя рН «Царской водки». Там сказано, что объем столовой ложки равен 20 мл. Мне не удалось найти ложку с таким объемом, все ложки, которые я проверил, вмещали 10 мл воды. Значит ли это, что реальный рН «Бальзама Болотова» будет равен 4, а не 2, как указано в книге?

2. Доктор Наумов пишет, что нужна серная кислота – особо чистая, а также соляная кислота – химически чистая, но где же их приобрести? В Белоруссии я не смог ее приобрести.

А теперь, как я лечусь, если появляются боли в спине (позвоночнике). Раньше боли были постоянными и очень сильными, а сейчас их практически нет.

Берется куриное яйцо, делается небольшое отверстие, чтобы вылить содержимое яйца в стеклянную 200-250-граммовую баночку.

Скорлупа яйца заполняется растительным маслом (лучше оливковым) доверху, и масло выливают в банку с содержимым самого яйца.

Далее надо аккуратно заполнить доверху скорлупу уксусной эссенцией 70%-ной и тоже вылить в банку. Содержимое банки тщательно перемешать, и через сутки мазь будет готова к применению.

Баночку со смесью закрыть крышкой и хранить в холодильнике на нижней полочке.

Прежде чем нанести мазь на больной позвоночник (на спину), необходимо обязательно смазать спину растительным маслом, иначе будет небольшой ожог. И только потом взять чайную ложку смеси без верха и тщательно втирать в течение 3-5 минут. Потом наложить лист компрессной бумаги или кусок целлофана и обвязать тканью – отрезать кусок из старой, но чистой простыни.

Делать эту процедуру перед сном и с компрессом ложиться спать. Если сильно будет жечь – все снять и вытереть спину насухо. Но если все сделать правильно, никаких проблем не возникает. Сделать можно пять процедур через день. Но обычно мне помогает с первого раза. Боли из спины у меня ушли, и их больше нет».

Адрес: Безносенко А.Г., 211040 Белоруссия, Витебская обл., г. Дубровно, ул. Школьная, д. 10.

«Предупреждение Плюс»: Давайте сначала разберемся в объемах. Вопрос, который задает наш читатель из Белоруссии, не так прост, как кажется на первый взгляд. Все зависит от того, что мерить столовой ложкой, да и сами ложки бывают разные – одни чуть больше, другие чуть меньше, одни более выпуклые, другие – менее. Поэтому по разным данным, если мерить объем жидкости, то он составляет от 15 до 20 мл для, подчеркнем, **столовой ложки**. Кстати сказать, для других продуктов для *полноразмерной ложки с длиной черпала 7 сантиметров и шириной 4 сантиметра* приводятся следующие данные, но уже по весу в граммах (с верхом / без верха):

молока – 20/20 г,
растительного масла – 17/17 г,
сахара – 20/25 г,
соли – 25/30 г,
муки – 10/15 г,
риса – 15/20 г,
молотых орехов – 10/15 г,
сухой травы – 5/10 г,
свежей травы – 10/15 г.

Вместимость для *меньшей по размеру (пятисантиметровой длины)* столовой ложки:

воды – 12/12 г,
молока – 12/12 г,
сахара – 10/15 г,
соли – 14/20 г,
муки – 7/12 г,
риса – 12/17 г,
молотых орехов – 8/12 г,
сухой травы – 4/6 г,
сырой травы – 8/10 г.

Объем **чайной ложки** для воды равен 5 мл. И, по аналогии, для других продуктов по весу в граммах (с верхом / без верха):

молока – 5/- г,
растительного масла – 5/- г,
сахара – 5/7 г,
соли – 7/10 г,
муки – 4/5 г,
риса – 5/8 г,
лекарственная трава – 2/3 г (вес сухой травы).

А вот объем **десертной ложки**, по разным источникам, одинаков – 10 мл. Видимо, в этом все дело – автор письма спутал столовую ложку с десертной или со столовой ложкой малого размера – с длиной черпала 5 см.

Но даже если и так, на лечебные свойства «Бальзама Болотова» эта разница особо не влияет. По словам самого Бориса Васильевича, допустимо на 1 л воды брать от 1 чайной до 1 столовой ложки упомянутых кислот. А вот где и как их доставать, подробно описано в «Предупреждении Плюс» № 3 за 2009 год в материале «Бальзам Болотова и другие методики работают!» на стр. 20-21. Там же указано, как его приготовить и принимать.

КАК «НОБЕЛЕВСКАЯ» ПРИВИВКА ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Рак шейки матки

Давно ли вы были у гинеколога? Посещая поликлинику, вы не раз читали красочные плакаты о необходимости посещения таких «интимных» специалистов, как гинеколог и маммолог, минимум два раза в год. Но, как известно, пока гром не грянет, никто и не подумает перекреститься. А между тем задумываться над состоянием своего здоровья нужно чаще, чем это делает любая женщина. Почему мы заговорили об этом? Давайте обратимся к статистике.

По прогнозам ООН, к 2050 г. число россиян может уменьшиться на 40 млн, при этом число пенсионеров будет в разы выше, чем людей трудоспособных. К последним относятся и женщины репродуктивного периода (16-45 лет). Кроме того, к сожалению, число бездетных супружеских пар неуклонно прогрессирует, поэтому на первый план выходит борьба за каждую здоровую женщину.

СУРОВАЯ СТАТИСТИКА

Рак шейки матки является наиболее распространенным злокачественным заболеванием у женщин. По разным данным, он диагностируется у 8-11 из 100 000 женщин. В настоящее время ежегодно в мире насчитывается около 500 000 новых больных, причем 80% – в развитых странах. Так и напрашивается вывод о стрессе как причине рака вообще и шейки матки в частности, но от этого не легче, и успокаивающие лекарственные средства в данном случае не помогут.

Частота возникновения рака шейки матки резко возрастает у женщин старше 40 лет и диагностируется в 20 раз чаще, чем в возрасте 25 лет. Максимум заболеваемости раком шейки матки приходится на 40-60-летний возраст (65,3%): 40-49 лет – 21,8%, 50-59 лет – 19,5%, 60-69 лет – 24%. Но при преинвазивном раке (доброкачественном, который поддается лечению) пик заболеваемости приходится на возраст 25-40 лет. Это заболевание занимает третье место в мире по распространенности среди онкологических.

Ежегодно от рака шейки матки погибают около 200 000 женщин.

Частота рака шейки матки в РФ, к сожалению, растет: если в 2005 г. было выявлено 12542 женщины со злокачественными новообразованиями, то в 2006 г. – уже 12814.

Ситуация поистине драматическая. Если рак шейки матки и дальше будет так стремительно развиваться, и заболевать женщины будут в той же геометрической прогрессии, то человечества скоро не станет.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Так откуда берется этот главный на сегодняшний день бич женского населения? Об однозначных причинах развития рака шейки матки в настоящее время говорить сложно.

Процесс озлокачествления тканей шейки матки условно можно представить как последовательное нарушение структуры эпителиального пласта и строения, свойств, качеств клеток, образующих этот пласт. Но необходимо знать, что злокачественное новообразование заменяет доброкачественное на протяжении 5-12 лет! В это время рак шейки матки может протекать без каких-либо проявлений (так называемое «немое» течение).

В последние годы мировое медицинское сообщество борется за выработку у врачей «онкологической настороженности». Дело в том, что опухоли на сегодняшний день выходят на первое место как причина смертности по всему миру и среди мужчин, и среди женщин, поэтому у каждого пациента,

который обратился за помощью, врач подозревает (без утрирования) возможные злокачественные новообразования.

На прием к врачу необходимо прийти без опоздания, которое может быть смертоносным, и рассказать ему, не стесняясь, абсолютно все, что вас волнует. Что с самого начала может натолкнуть на мысль о раке шейки матки у пришедшей на прием в женскую консультацию пациентки?

Прежде всего опрос. Конечно, ситуация (для вас, во всяком случае; врач бывалый и видел всякое) не совсем обычная, т. к. малознакомые люди беседуют на очень откровенные темы. А гинекологу, в свою очередь, нужно задать вопросы, ответы на которые очень важны для постановки верного диагноза. Например, сколько было беременностей и какие закончились родами, а какие – самопроизвольным или искусственным абортом, регулярность половой жизни, ощущения во время мочеиспускания и т.д. С соседкой или подругой на такие темы вряд ли станешь общаться. А между тем ваши ответы очень важны и помогут доктору правильно и в максимально короткие сроки определить, чем вы больны и какие последствия этот недуг может иметь.

Кровянистые выделения после полового сношения чаще всего являются признаком рака шейки матки, что обусловлено хрупкостью тканей шейки при данной патологии. Эти выделения бывают различной интенсивности: и обильные (при том же половом акте, дефекации – так называемые контактные), и – по-народному – «мазня» до и после менструации (55-60% больных). Но необходимо помнить, что такие кровянистые выделения могут отмечаться и при других заболеваниях: псевдоэрозиях (эктопиях), кольпитах, полипах, туберкулезе шейки матки.

Рак шейки матки также может быть последствием родовых травм. Разрывы шейки матки в родах способствуют ее деформации с выворотом слизистой цервикального канала и развитию длительно существующих эрозий, что является благоприятным фоном для развития предраковых и раковых состояний шейки матки.

Вторым по частоте клиническим проявлением рака шейки матки считаются бели (их наблюдают у четверти всех

больных). По характеру они бывают водянистыми, слизисто-гнойными, грязноватыми, часто имеют зловонный запах (ихорозные бели). Появление белей объясняется вскрытием межтканевых лимфатических щелей и лимфатических сосудов при отторжении некротизированных частей опухоли, примесь крови придает им вид «мясных помоев».

Следующим клиническим проявлением рака шейки матки являются боли, которые отмечаются у пятой части пациенток. Боли возникают, как правило, при распространенном процессе и локализуются в пояснице, крестце, прямой кишке с иррадиацией в нижние конечности. Они наблюдаются при вовлечении в раковый процесс параметральной клетчатки, сдавливании нервных стволов инфильтратами, поражении лимфатических узлов, а также костей таза и позвоночника. Боли отличаются большим разнообразием по характеру, времени появления, степени и т. д. Они могут носить как циклический, так и нерегулярный характер, усиливаясь накануне и во время менструации, бывают острыми, а в ряде случаев – постоянными. Характерно повышение интенсивности болей с течением времени. К сожалению, этот, по меткому выражению древних, «сторожевой пес» здоровья при злокачественных образованиях является поздним симптомом и обусловлен сдавливанием нервных окончаний и общей интоксикацией.

При запущенных стадиях заболевания появляются симптомы со стороны мочевого пузыря и кишечника: учащенное болезненное мочеиспускание, урежение перистальтики, запоры, отхождение каловых масс, причиняющее неимоверную боль.

Как мы уже выяснили, прежде чем процесс перейдет в злокачественный, проходит несколько лет. Поэтому всегда нужно помнить о тех предраковых состояниях, которые очень легко могут приобрести злокачественное течение. По недавно принятой классификации они делятся на облигатные (истинные) и факультативные. К последним относятся эктопия, или псевдоэрозия, эрозированный эктропион, истинная эрозия, лейкоплакия (ороговение поверхностных отделов многослойного плоского эпителия шейки матки), эритроплакия (истончение эпителиального покрова слизистой

оболочки шейки матки и явления дискератоза) и полип (вырост, похожий на цветную капусту).

Истинное (облигатное) предраковое заболевание возникает при недостаточном кровоснабжении и иннервации тканей, некоторых гормональных нарушениях. Немаловажное значение имеет сперма полового партнера, в которой накапливаются канцерогенные вещества и при недостаточной опрятности мужчины попадают на шейку матки женщины. Известно, что в мусульманских странах, где принято совершать обрезание крайней плоти, раком шейки матки болеют значительно реже, чем в христианских странах. Кроме того, можно ожидать развития рака у лиц с нарушениями в системе иммунной защиты, а также у работающих в горнорудной и нефтеперерабатывающей промышленности. Не стоит забывать о наследственных факторах: риск заболевания шейки матки у женщин с семейной отягощенностью в 1,6 раза выше по сравнению с женщинами, не обремененными таким «наследством».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Предположить диагноз рака шейки матки акушерка или врач акушер-гинеколог могут уже при осмотре. На сегодняшний день помимо осмотра шейки матки обязательным является применение дополнительных методов диагностики. Чтобы помочь вам сориентироваться во всем многообразии этих методов, приведем некоторые из них. Помните, что анализы не бывают чересчур дорогостоящими и их не нужно повторять раз в две недели на протяжении полутора-двух лет. Все методики для постановки диагноза «рак шейки матки» дешевы, поэтому бесплатны или не слишком дороги.

Наличие изменений слизистой шейки матки, выявляемых невооруженным глазом, особенно дисплазии эпителия различной степени выраженности, при цитологическом исследовании неизмененной на вид шейки матки требует углубленного обследования, которое включает гинекологический осмотр, пробу Шиллера (окрашивание шейки матки раствором Люголя), кольпоскопическое, повторное цитологическое

и гистологическое исследования. Целенаправленно проводимое обследование позволяет поставить правильный диагноз у 96-97% женщин с болезнями шейки матки.

Кольпоскопическое исследование – объективный метод, позволяющий осматривать шейку матки через оптическую систему с увеличением в 15-20 раз, что дает возможность в 90% случаев обнаружить атипические картины и выполнить прицельную биопсию.

Возможности цитологической диагностики при раке цервикального канала несколько ниже, чем при раке влагалищной порции шейки матки (соответственно 63,6% и 93%). При повторных цитологических исследованиях мазков информативность метода может повышаться. Совпадение цитологических и гистологических диагнозов достигает 85,4%.

При выявлении атипии клеток при цитологическом исследовании на начальных стадиях заболевания проводится расширенная биопсия шейки матки. Задача данных манипуляций – получение тканевого материала для выявления глубины поражения опухолевым процессом шейки матки, а целью является определение стадии заболевания.

Заключительным этапом комплексного исследования шейки матки является клиническая трактовка полученных данных. При этом должны быть получены ответы на следующие вопросы:

- есть рак или нет;
- если рак есть, каково его морфологическое строение и степень распространенности;
- при отсутствии прямых указаний на злокачественный процесс необходимо определить, следует ли расценивать данное состояние как облигатный предрак или фоновый процесс;
- являются ли примененные методы исследования и полученная информация достаточными для характеристики патологического процесса в шейке матки и исключения злокачественного новообразования.

С целью определения распространенности рака шейки матки используется «TNM Классификация злокачественных опухолей. Пятое издание» (1997г.).

Стадирование включает обязательный объем обследования и исследования, выполняемые по отдельным показаниям. Обследование включает:

- физикальные методы обследования, в том числе осмотр шейки матки в зеркалах, пробу Шиллера;
- цитологическое исследование поверхностного соскоба, биопсия;
- лабораторные исследования;
- кольпоскопию;
- рентгенографию органов грудной клетки;
- УЗИ органов малого таза (лучше трансвагинальное исследование), брюшной полости и забрюшинного пространства;
- компьютерную томографию таза.

Экскреторная урография, цистоскопия, лимфография, сцинтиграфия костей скелета выполняются по дополнительным показаниям.

ПРОФИЛАКТИКА

Как часто мы слышим, что лучше, чем лечение, может быть только профилактика. К счастью, сейчас есть возможность обезопасить молодое поколение от этого бича – рака шейки матки.

Последняя Нобелевская премия в области медицины получена за изобретение вакцины «против рака шейки матки», а именно против вируса папилломы человека (ВПЧ) 16-го, 18-го и 31-го типов, которому в настоящее время отводится существенная роль в развитии злокачественных новообразований. Эти типы вирусов являются вероятной причиной возникновения рака шейки матки вирусной этиологии.

Но прежде чем заразиться этим вирусом, нужно начать половую жизнь. А до этого – эта информация важна для ваших дочек, племянниц, внучек – нужно сделать ту самую «нобелевскую» прививку. В нашей стране она называется «Гардасил» и есть уже во многих поликлиниках. Стоит она пока довольно дорого, но оно того стоит. В приемных и

справочных говорят, что главное условие для того, чтобы сделать эту прививку, – отсутствие беременности. На самом же деле клинические исследования доказывают, что эффективна она только в том случае, если сделана до начала половой жизни.

Чтобы определить наличие вируса папилломы человека у вас, нужно воспользоваться самым перспективным и современным методом диагностики – Digene-test: он определяет суммарное количество «злых», онкогенных штаммов (если результат – более 10^4, нужно не задумываясь идти на консультацию к онкологу).

Чтобы на месте доброкачественных изменений шейки матки возникла злокачественная опухоль, по разным данным, требуется от пяти до двенадцати лет (!). Если бы женщина за это время прошла полноценный осмотр с цитологическим исследованием, кольпоскопией, вместо того чтобы ставить нелепый диагноз «эрозия шейки матки», медицинский работник отправил бы ее на дообследование и установил истинную причину покраснения. И вот почему: истинная эрозия – дефект покровного эпителия, ее частота не превышает 1% всех случаев. При осмотре определяется красное пятно, что тут же фиксируется в истории болезни как эрозия шейки матки. Хотя на самом деле в 99% это различные доброкачественные состояния, не все из которых подлежат хирургическому лечению. Так, эктопия цилиндрического эпителия – вариант нормы до 24-25 лет, после этого возраста лечится устранением недостаточности лютеиновой фазы. Не нуждается в хирургическом лечении и истинная эрозия шейки матки.

А вот опухоль действительно подлежит исключительно оперативному лечению по одной простой причине: в мире нет химических агентов, которые могли бы осуществить деструкцию ткани на глубине более 3 мм, а все диспластические процессы расположены гораздо глубже – на уровне 5 мм и далее.

Зная это, ни один грамотный врач не станет лечить настоящие патологические процессы шейки матки, даже легкую цервикальную интраэпителиальную дисплазию, никакими ванночками, спринцеваниями, мазевыми средствами

и «прижигающими» препаратами. Не будет он рекомендовать подмываться раствором ромашки или дуба.

ЛЕЧЕНИЕ

Операция и лучевая терапия – равноэффективные методы лечения больных ранними стадиями рака шейки матки, имеющими небольшие размеры опухоли. У молодых женщин оперативное лечение предпочтительнее, так как в этом случае в большей степени сохраняется функциональная активность яичников, предотвращаются атрофия и стеноз влагалища.

Методы лечения злокачественных опухолей только хирургические. Если вы пришли в больницу, поинтересуйтесь, есть ли в операционной радионож. Дело в том, что радиоволновая хирургия – самое перспективное направление на сегодняшний день в лечении раковых или предраковых заболеваний. Его преимущество состоит в том, что в отличие от лазера, сжигающего ткани и обугливающего края раны, радиоволна аккуратно отсекает весь очаг от здоровых участков, и вся отрезанная ткань идет на биопсию. Таким образом повышается возможность диагностировать злокачественный процесс на более ранней стадии. А если операция сделана лазером, материала для биопсии почти не остается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чем раньше вы придете к гинекологу и расскажете, что вас беспокоит, тем выше шанс постановки верного диагноза рака шейки матки и направления на более тщательное обследование и консультацию хирурга. А это играет ключевую роль в лечении данного заболевания. Чем тщательнее будет обследование в женской консультации, тем с меньшими проблемами придется сталкиваться в больнице. Кроме того, излечение болезни на ранних этапах гораздо дешевле, чем когда заболевание обнаруживается в завершающей стадии, что в условиях не только экономического кризиса, но и просто в России имеет очень большое значение.

Стоит еще раз повториться, что политика, от которой пока не отступили, направлена на активную репродукцию населения России. Поскольку рак шейки матки имеет тенденцию молодеть, очень важно всячески предотвращать его с целью получения большего числа здоровых беременностей, завершающихся родами. С другой стороны, рожать стали позже: благодаря развитию современных репродуктивных технологий возраст матерей неуклонно увеличивается. В последнее время участились сообщения о благополучно родивших пятидесяти-шестидесятилетних женщинах. То есть возрастной промежуток, количество лет, в течение которых женщина может родить ребенка, имеет тенденцию расти. Поэтому здоровье имеет огромное значение и для отдельно взятых семей, и для всей страны. В связи с этим качественная и регулярная диспансеризация, которую вы не будете пропускать, является основным средством выявления предраковых заболеваний шейки матки. Она поможет предотвратить процесс ее озлокачествления и удаления такого важного органа, как матка, а также снизить количество смертей вследствие онкологических заболеваний.

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
вице-президент Российского общества акушеров-гинекологов, заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии РУДН.
Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудница указанной кафедры.

ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ – МИКРОФИТОТЕРАПИЯ

«Предупреждение Плюс»: Многие читатели заметили, что на наших страницах появилась новая тема – микрофитотерапия. Ее автор – профессор С.А.Ройзман. Судя по вашим письмам, это направление начинает приобретать своих поклонников, несмотря на то что это достаточно хлопотное и небыстрое дело. В чем суть микрофитотерапии? Ну, начнем с того, что в ее основе лежат лекарственные сборы. Благотворное действие трав на организм человека было открыто еще в ветхие времена и подтверждено современными научными работами Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакиной, М.А. Уколовой и другими многочисленными учеными. Биологически активные вещества растений способны тренировать и активировать клетки нашего организма.

Однако это их действие может проявляться и при введении в организм очень малых доз лекарственного вещества. Существует огромное количество исследований, доказавших, что такие сложные и многофункциональные системы, как человеческий и животный организмы, могут очень эффективно управляться «информационными воздействиями» малых величин. Их еще называют «кодовыми факторами». Так вот, оказывается, что в этом деле большую роль играет вода. Да, да, обычная вода, которая способна переносить информацию о веществе, растворенном в ней в ничтожно малом количестве. Причем эта информация будет находиться буквально в каждой молекуле воды! Теперь, надеюсь, вам станет понятно, на чем основано действие микрофитотерапии. Ну а те, кто все-таки не понял, могут просто последовать рекомендациям Семена Аркадьевича, основанным на его сорокалетнем опыте применения этого направления в медицине.

СЕРДЦЕ, ПОЧКИ И НЕРВЫ

Осложнение на почки, цистит, холецисто-панкреатит, недостаточность митрального клапана, порок сердца, ИБС

«Семен Аркадьевич, обращаюсь к вам с просьбой о консультации кардиолога, нефролога, невропатолога. Заболела я в военные годы. В 7 лет переболела скарлатиной с осложнением на почки, видимо, родилась уже больная. Маме я была не нужна, она всякими способами освобождалась от беременности, но не получилось: я родилась оранжевая, как апельсин (со слов мамы). Росла слабым, часто болеющим ребенком. Началась война – кончилось детство. В 12 лет я уже работала за взрослую. Болела поясница, были отеки под глазами, появились боли в сердце. А лечиться было некогда.

В 1944 году возвратился, вернее, солдаты привезли отца после Сталинградской битвы. По состоянию его здоровья пришлось отправиться на плоту по р. Лене в районный центр. Выхаживала папу, а о себе редко вспоминала. Из-за этого окончить 10 классов не пришлось. Поступила в двухгодичную школу медсестер. По окончании ее стала работать в поликлинике, обратила наконец внимание и на себя. Начала лечиться порошками утаротропина. Состояние ухудшалось. Продолжала работать.

В 1947 году поступила в Иркутске в фельдшерскую школу, чтоб больше знать. Проработала в ЦРБ 46 лет. Болезнь прогрессировала. Анализы были плохие, да еще цистит. Появился тогда антибиотик пенициллин. В 1953 году перенесла болезнь Боткина. А еще всю жизнь страдаю холецисто-панкреатитом. Начались запоры, нелады с кишечником, метеоризм, понос, когда выпью таблетки от запора.

Сейчас, после операции по ущемлению кишки, 30.08.2008 г., запоры стали еще труднее. Боли в сердце прогрессировали.

В 1968 году поставили диагноз: недостаточность митрального клапана, порок сердца, ИБС.

Эхолокация: хронический холецистит, признали панкреатит, отечный вариант.

Почки: пиелоэктазин, отечный вариант.

Анализ крови, выписку из истории болезни прилагаю.

Состояние плохое, боли в пояснице, отеки нижних конечностей, АД второй год низкое, утром 105/75, вечером уже 95/45. Жду с нетерпением вашей консультации».

Адрес: Кулебякиной Апполинарии Н., 666703 Иркутская обл., Киренский р-н, г. Киренск, ул. Ленрабочих, д. 27, кв. 2.

Здравствуйте, госпожа Кулебякина, отвечаю на ваше письмо. Учитывая тяжелое детство и прожитую жизнь, надо сказать, что ваш организм все-таки научился бороться с болезнями. Для вашего оздоровления вам следует приготовить микрофитотерапевтический сбор, который будет заниматься *нервной, эндокринной, иммунной системами*, кроме того, сюда войдут лекарственные растения, которые будут помогать *сердцу*, оздоравливать *желудок, желчный пузырь, печень, поджелудочную железу, кишечник*, а также *почки и мочевыводящие пути*. То есть все заболевания, о которых вы написали.

Диета такая: исключить из питания копченое, жареное, острое, твердые жиры, консервы, ограничить соль до 7-8 г в день. Срок – 35-40 дней, затем надо будет вводить в рацион все понемногу.

1. Микрофитотерапевтический сбор:

аир болотный (корень) – 30 г, береза белая (лист) – 30 г, брусника (лист) – 20 г, боярышник (цветки) – 40 г, бузина черная (цветки) – 20 г, валериана лекарственная (корень) – 30 г, донник лекарственный – 30 г, душица обыкновенная (трава) – 40 г, зверобой продырявленный – 20 г, календула (цветки) – 20 г, крапива двудомная (лист) – 10 г, кукурузные рыльца – 30 г, липа сердцевидная (цветки) – 30 г, малина (лист) – 40 г, мята перечная (лист) – 20 г, одуванчик (корень) – 20 г, подорожник большой (лист) – 30 г, расторопша (семена) – 30 г, ромашка аптечная – 30 г, тысячелистник обыкновенный – 20 г, укроп (семена) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 30 г, череда трехраздельная (трава) – 20 г, шалфей – 20 г, шиповник (плоды) – 50 г.

Аир, бруснику, валериану, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка настоять 30 минут. Это у вас получился **базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и ее добавляете в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. Теперь у вас получился настой для приема внутрь. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки настоя и добавляем 0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Настой принимать в течение года.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов). Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляются дискомфорт или усиление симптомов, боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиение, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке. Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку настоя + 0,3 л воды.

2. Фитотерапия.

Параллельно подключаем к лечению фитотерапию в виде сложных настоек и микроклизм, которые дополняют микрофитотерапевтический комплекс и прицельно служат для улучшения работы сердца, нервной системы, снимают спазмы сосудов сердца, головного мозга, улучшают сон, настроение.

Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем: настойку пиона – 30 мл, настойку валерианы – 30 мл, настойку боярышника – 20 мл, настойку пустырника – 20 мл, настойку мяты – 20 мл, настойку календулы – 20 мл.

Пить от 1 до 10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложку воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести до 10 капель. Курс лечения –1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Обязательно вам надо купить корень **стальника полевого**:

50 г залить 250 мл водки, настоять 21 день. Пить по 1-8 капель 3 раза в день за 10 минут до приема настоя трав на 1 ст. ложку воды – 2 месяца для решения вопроса *мочекислого диатеза и пиелонефрита*.

Кроме этого необходимы микроклизмы из следующих трав (в граммах):

береза белая (лист) – 30,0;
бузина черная (цветки) – 20,0;
зверобой продырявленный (трава) – 30,0;
календула лекарственная (цветки) – 40,0;
подорожник большой (лист) – 20,0;
ромашка аптечная (цветки) – 60,0;
тысячелистник обыкновенный (цветки) – 20,0;
череда трехраздельная (трава) – 20,0;
чистотел большой (трава) – 10,0;
шалфей лекарственный (лист) – 20,0.

Сбор измельчить, хорошо смешать. Взять половину или 1 ч. ложку сбора, залить 100 мл крутого кипятка, настоять 30 минут, процедить. Ввести в задний проход, предварительно смазав его кремом. Температура настоя должна быть 38-39 градусов. Делать ежедневно, курс – 10-15 микроклизм. При необходимости через 3 недели курс можно повторить.

3. Затем мы присоединяем **фармакотерапию**:

Для *сердца* – рибоксин (по 0,2 г) по 1/2 таблетки 3 раза в день до еды, курс – 1 месяц; аспаркам по 1 таблетке 2-3 раза в день во время еды разжевывать, курс – 3 недели.

Для *печени* – эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза в день после еды 45 дней.

Через 3 недели от начала лечения сделать подсев нормальной флоры в кишечник – линекс по 1 капсуле 3 раза в день за 30 минут до еды, курс – 20 дней.

Если через 1,5 месяца пиелонефрит не пойдет на убыль, надо добавить фармакотерапию:

антибиотик ломефлоксацин (0,4) по 1 таблетке 1 раз в день после еды, курс – 5 дней.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор.

ГЛАУКОМА, ГИПЕРТОНИЯ, СПАЗМЫ

«Уважаемый Семен Аркадьевич! Буду кратка: мне 69 лет. Гипертония, видимо, спазм головного мозга. Но самое главное – это глаукома.

Один глаз у меня оперирован, и можно сказать, что ничего не видит. Со вторым глазом еще как-то можно было бы жить, но боюсь, что и он тоже может сдать, можно сказать, его возможности уже ухудшаются. Я знаю, что глаукома не лечится. Но, может быть, вы дадите какой-нибудь сбор трав, который хотя бы притормозит развитие этой болезни. Я выписываю журнал «Предупреждение Плюс». Очень надеюсь на ответ».

Адрес: Петраковой Нине Николаевне, Мурманская обл., г. Кандалакша.

Здравствуйте, госпожа Петракова. Отвечаю на ваше письмо. Я занимаюсь не только лечением заболеваний, но, самое главное, занимаюсь лечением больного в целом. Это мне пришлось понять, когда я работал на сельском врачебном участке. Кроме того, я понял, что нельзя противопоставлять лечение таблетками и травами. Они дополняют друг друга и при правильном назначении дают лучше конечный результат. Поэтому я вам дам микрофитотерапевтический сбор лекарственных растений, куда войдут травы, направленные на нормализацию обменных процессов в тканях глаза с целью воздействия на дистрофические процессы, характерные для глаукомы, а также для улучшения кровоснабжения внутренних оболочек глаза и зрительного нерва. Кроме того, проведя лечение имеющейся у вас гипертонии, мы дополнительно улучшим лечение глаукомы. Это притормозит развитие ее осложнений. Итак, в сбор войдут травы для лечения *нервов, гипертонической болезни, сердца, сосудов головного мозга, печени, кишечника, оздоровления почек.*

1. Микрофитотерапевтический сбор:

аир болотный (корень) – 10 г, береза белая (лист) – 20 г, боярышник (цветки) – 30 г, будра плющевидная (лист) – 20 г, валериана лекарственная (корень) – 30 г, вероника лекарственная (трава) – 20 г, донник лекарственный – 30 г, душица обыкновенная (трава) – 40 г, зверобой продырявленный – 20 г, календула (цветки) – 20 г, крапива двудомная (лист) – 10 г, липа сердцевидная (цветки) – 30 г, мята перечная (лист) – 20 г, одуванчик (корень) – 20 г, омела белая (лист) – 30 г, очанка лекарственная (трава) – 50 г, подорожник большой (лист) – 30 г, ромашка аптечная – 30 г, тысячелистник обыкновенный – 20 г, укроп (семена) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 30 г, череда трехраздельная (трава) – 20 г, шалфей (лист) – 20 г, шиповник (плоды) – 50 г.

Аир, валериану, одуванчик, омелу, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные растения перетереть руками. Сбор хорошо перемешать.

Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. У вас **получился базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 ч. ложку** и ее добавляете в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь. Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На *третий и все последующие дни* берем 2 ст. ложки настоя и добавляем 0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Настой принимать в течение года.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и

т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 чайную ложку настоя + 0,3 л воды.

2. Фитотерапия.

Затем идет фитотерапия в виде сложных настоек, которые дополняют микрофитотерапевтический комплекс и прицельно служат для улучшения *работы сердца, нервной системы, снимают спазмы сосудов сердца, головного мозга, улучшают сон, настроение*.

Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем:

настойку пиона – 50 мл, настойку валерианы – 20 мл, настойку боярышника – 40 мл, настойку пустырника – 30 мл, настойку мяты – 20 мл, настойку календулы – 20 мл.

Пить от 1 до 10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложку воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 10 капель на 1 прием. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

3. Если есть возможность, следует принять **курс витаминов**:

комплевит по 1 таблетке 1 раз в день после еды, курс – 30 дней,

оротат калия по 1 таблетке 2 раза в день, курс – 20 дней,

эссливер форте по 1 капсуле 2 раза в день после еды, курс – 30 дней.

Обязательно надо наблюдаться у окулиста и принимать назначенные им капли – это уже фармакотерапия.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор.

КАК РАСТВОРИТЬ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ И ПОМОЧЬ СОСУДАМ И ЩИТОВИДКЕ

«Мамочке моей недавно исполнилось 82 года. Копили пенсию, купили путевку. А когда стали оформлять санаторно-курортную карту, то обнаружилась куча заболеваний: камни в желчном и киста в почке, под вопросом отключение желчного пузыря и полипы в другой почке. Но основное — опухоль в щитовидке. Кроме того, нарушение мозгового кровообращения.

Документы я вам высылаю, очень надеюсь на вашу помощь. Маме предложили операцию, но она отказалась. Чистотел ей, наверное, нельзя. Как же быть? Можно ли растворить камни в желчном пузыре и почке и при этом помочь сосудам и щитовидке? Она, моя мама, много трудностей перенесла в своей жизни. С детства работала на заводе, пешком ходила каждый день на работу за 5 км. Трудное военное детство. Потом, когда я родилась, муж бросил ее с маленьким ребенком на руках. Никто ей не помогал. Нелегко нам приходилось. Хочу, чтобы хоть сейчас пожила она хорошо, понянчила бы правнуков. Я ведь тоже далеко не сахар, нервы-то ей потрепала. Хочется загладить свою вину, чтобы пожила как можно дольше в любви и ласке.

Врач в санатории продала нам Бефунгин-экстра, сказала, что хорошо помогает. Но оказалось, это БАД. Мы, конечно, пропьем, но много ли проку будет? У нас и золотой ус есть, и настойка чистотела, мокрицу я собирала (правда, не знаю, как готовить ее впрок). Что ей можно давать? Может быть, настойку чистотела начать с капли и по нарастающей? По-

советуйте! Я и составы боюсь ей давать с чесноком, лимоном и медом.

Кстати, больше рекламы – и журнал будет дешевле и доступнее многим пенсионерам».

Некрасова Л.В.,
г. Самара.

«ПР+»: Автор письма просит, кроме прочего, отделять статьи чистыми листами. Мол, так легче вырвать нужный материал из журнала. На это мы пойти решительно не можем! Ведь если в номере размещено около 15 материалов, понадобится 30 (!) чистых листов, чтобы отделить их друг от друга. Но это ровно 1/4 часть всего журнала! Мы и рекламу-то «запихнули» на обложку, чтобы не терять драгоценные страницы. Кстати, эту самую рекламу становится все тяжелее добывать – кризис на дворе. Мы стараемся, и это помогает держать цену на журнал. Но еще большей гарантией этого остается рост числа подписчиков. Напоминаю в связи с этим наш девиз: «1+1» – подписался сам, подпиши другого!

Здравствуйте, уважаемая Некрасова Людмила. Я постараюсь вам дать ответ на все вопросы, о которых вы просите в письме по поводу заболеваний вашей мамы.

Диета: исключить из питания копченое, жареное, острое, твердые жиры, консервы, ограничить соль до 7-8 г.

1. Микрофитотерапевтический сбор:

Он будет заниматься *нервной, иммунной системами*, оздоровлением и *очищением желудка, печени, поджелудочной железы, кишечника*, кроме того, будет способствовать *растворению камней в печени* с ниже назначенной настойкой барбариса. И еще улучшать *работу почек, очищать от кристаллов солей, возможно, уменьшится киста почки*. Привожу его состав:

аир болотный (корень) – 20 г, береза белая (лист) – 30 г, бессмертник песчаный (цветки) – 30 г, брусника (лист) – 20 г, боярышник (цветки) – 40 г, бузина черная (цветки) – 20 г, валериана лекарственная (корень) – 30 г, донник лекарственный – 30 г, душица обыкно-

венная (трава) – 40 г, зверобой продырявленный – 20 г, календула (цветки) – 20 г, крапива двудомная (лист) – 10 г, кукурузные рыльца – 30 г, лапчатка гусиная (трава) – 20 г, липа сердцевидная (цвет) – 30 г, мята перечная (лист) – 20 г, одуванчик (корень) – 20 г, подорожник большой (лист) – 30 г, расторопша (семена) – 30 г, ромашка аптечная – 30 г, смородина (лист) – 30 г, тысячелистник обыкновенный – 20 г, укроп (семена) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 30 г, череда трехраздельная (трава) – 20 г, шалфей – 20 г, шиповник (плоды) – 50 г.

Аир, бруснику, валериану, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут. Это у вас **получился базовый настой.**

В *первый день* вы берете из **базового настоя всего 1 чайную ложку** и добавляете ее в 0,3 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился настой для приема внутрь.

Пить по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелкими глотками**.

На *второй день* мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже 1 ст. ложку настоя и добавляем ее в 0,3 л воды. Пить надо, как указано выше.

На третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки настоя, добавляем их в 0,3 л воды и пьем, как указано выше.

Настой принимать в течение года.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление симптомов – боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке, следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 чайную ложку настоя + 0,3 л воды.

Базовый настой готовится только утром и на один день. Оставшийся базовый настой используется **только наружно:** полоскать горло, ротовую полость, умывание лица и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

2. Фитотерапия.

Затем идет фитотерапия в виде сложных настоек, которые дополняют микрофитотерапевтический комплекс и прицельно служат для улучшения *работы сердца, нервной системы, снимают спазмы сосудов сердца, головного мозга, улучшают сон, настроение*.

Приобретаем в аптеке настойки и смешиваем:

настойку пиона – 30 мл, настойку валерианы – 30 мл, настойку боярышника – 30 мл, настойку пустырника – 40 мл, настойку мяты – 20 мл, настойку календулы – 20 мл.

Пить от 1 до 10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложку воды за 5 минут до приема настоя трав. Начинать с 1 капли на 1 ст. ложку воды, увеличивая ежедневно на 1 каплю, довести прием до 10 капель на 1 прием. Курс лечения – 1,5-2 месяца, через 3 недели при необходимости курс можно повторить.

Для *растворения камней в желчном пузыре* вам необходимо приготовить настойку барбариса:

50 г корня настоять 14-21 день в 250 мл водки. Принимать по 1-5 капель 3 раза в день на 1 ст. ложку воды за 10 минут до приема настоя трав 2 месяца, перерыв – 2 недели, затем курс повторить, всего провести 5-6 курсов.

Настойку чистотела принимать по 1-5 капель 3 раза в день за 6 минут до настоя трав на 1 ст. ложку воды, курс – 1,5 месяца.

3. Фармакотерапия.

Затем мы присоединяем фармакотерапию. Если у мамы наблюдаются *отеки на ногах и лице*, следует присоединить:

- фуросемид по 1 таблетке утром 2 раза в неделю;
- аспаркам по 1 таблетке 2-3 раза в день во время еды (разжевывать), курс – 3 недели.

Для *поддержания печени* – эссенциале форте Н по 1 капсуле 2 раза в день после еды курсом 45 дней.

Через 3 недели сделать *подсев нормальной флоры в кишечник:*

линекс по 1 капсуле 3 раза в день за 30 минут до еды, курс – 20 дней.

Все это надо делать под наблюдением участкового врача. Бефунгин, АСД – вторая фракция и все

остальное, о чем вы пишете в письме, не лечит опухоль, они несколько до времени улучшают общее состояние, а опухоль прогрессирует, и время уходит для радикального лечения, поэтому с онкологом надо решить этот вопрос. Кстати, вышеуказанный сбор готовит к оперативному лечению и годен после операции.

Семен РОЙЗМАН,
микрофитотерапевт, доктор медицинских наук, профессор.

«ПР+»: Связаться с Семеном Аркадьевичем можно по тел.: 8-909-675-48-26.

АСД: УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР XX ВЕКА

«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс»!

В вестниках «ЗОЖ» были опубликованы материалы о препарате А.В. Дорогова АСД-2 и АСД-3. Хочется подробно узнать об этом препарате, его биохимическом составе и т.п. Можно ли повторить имеющийся материал в одном из номеров журнала?

Наверное, многим из читателей интересно знать, при всех ли перечисленных заболеваниях препарат эффективен.

Огромное спасибо вам за вашу работу. Дай Бог вам всем здоровья!»

Адрес: Кировская обл., г. Слободской.

«ПР+»: Письмо, к сожалению, пришло без подписи. Мы благодарим автора за добрые пожелания в адрес редакции и выполняем просьбу.

Действительно, на страницах вестника «ЗОЖ» неоднократно публиковались материалы об уникальном препарате – антисептике-стимуляторе Дорогова (АСД), или, как его еще называли, «эликсире жизни». Первый раз с АСД наши читатели могли познакомиться 9 лет назад, когда было опубликовано интервью с замечательным последователем средства Дорогова, профессором Архангельской медицинской академии Николаем Николаевичем Алеутским. Материал вызвал широчайший интерес и целый поток писем и звонков.

Люди настоятельно просили, а иногда и требовали срочных ответов, советов и разъяснений по применению этого замечательного целебного средства. Последняя публикация появилась совсем недавно (см. вестник «ЗОЖ» № 7 за 2009 г.), в которой коллега Дорогова и активный пропагандист антисептика-сти-

мулятора Николай Владимирович Николаевский приводит многочисленные примеры выздоровления людей от многих заболеваний при помощи АСД. Однако вернемся к истокам создания этого препарата.

ИСТОРИЯ ЗАБВЕНИЯ

В пятидесятые годы прошлого века нескольким десяткам лабораторий различных институтов, академий, университетов было дано секретное правительственное задание. Нужно было разработать препарат, защищающий людей и животных от радиации. Помимо значительного повышения иммунитета организма он должен был быть дешевым и недефицитным. Такие жесткие рамки поставили в тупик многих исследователей. Успех выпал лишь на долю Всесоюзного института экспериментальной ветеринарии (ВИЭВ), а именно лаборатории, возглавляемой кандидатом ветеринарных наук А.В. Дороговым. Уникальное средство было создано в 1947 году. Удачу принесли нетрадиционный подход к решению проблемы и экспериментаторский талант молодого ученого. Словно средневековый алхимик, Дорогов использовал в качестве сырья лягушек, а в качестве способа переработки – термическую возгонку тканей с конденсацией жидкости. Полученная жидкость обладала антисептическими, стимулирующими, ранозаживляющими свойствами и была названа АСД (антисептик-стимулятор Дорогова). Впоследствии эту самую первую фракцию удалось разделить на две другие, названные второй и третьей – АСД-2 и АСД-3 – фракциями.

Третья фракция АСД – маслянистая, темно-бурая жидкость с резким своеобразным запахом, плохо растворимая в воде и хорошо растворимая в спирте, маслах и жирах, использовалась (и используется) только для наружного применения. На животных она уничтожала кожных паразитов, различные грибки, дезинфицировала раны, лечила различные кожные патологии: экзему, угревую сыпь, дерматит, трофическую язву, нейродермит и даже псориаз. Раньше, до изобретения АСД, псориаз не поддавался медикаментозному ле-

чению. Врачи-дерматологи буквально «вцепились» в АСД и в скором времени получили прекрасные результаты при лечении кожных заболеваний человека на добровольцах.

АСД-2 – жидкость коньячного цвета со специфическим запахом – разбавляли водосодержащим раствором и использовали как для наружного, так и для внутреннего применения. Препарат обладает антибактериальным действием, при этом стимулирует клетки 1-го ряда иммунной системы, улучшает питание и обмен тканей. Отличные результаты на животных, отсутствие побочных явлений, усиление эффективности лечения при сочетании с другими препаратами поразили даже самых ярых насмешников.

Вскоре молва о чудо-лекарстве разнеслась далеко за пределами Москвы. А после излечения от тяжелых болезней некоторых тогдашних руководителей страны и членов их семей, к примеру, АСД вернул к жизни умирающую от рака мать Лаврентия Берии, вылечил от экземы будущего маршала (тогда еще генерала армии) И.Х. Баграмяна, Фармакологический комитет Минздрава СССР в 1951 году разрешил применение АСД для лечения кожных заболеваний у людей, а с лаборатории сняли гриф секретности. За это открытие А.В. Дорогов без защиты получил звание доктора наук, а также был награжден орденом Трудового Красного Знамени. Ученый с удвоенной силой продолжил исследовать возможности АСД, работать над созданием на его основе более совершенного лекарства.

Однако чиновники от медицины, как и следовало ожидать, препарат АСД встретили враждебно: необычное изобретение было совершенно не в русле общепринятых убеждений и научных поисков. Особое неприятие с их стороны вызвало то, что «ветеринар» – кандидат ветеринарных наук – «учил» медиков, в том числе занимавших высшие должности и имевших кандидатские, докторские, академические звания.

Дорогову сначала прозрачно намекали, потом «настоятельно советовали», что для внедрения АСД в медицине ему необходимо убрать букву «Д» из названия препарата, вклю-

чить в соавторы вышепоставленных медработников и раскрыть для них секрет приготовления препарата. Дорогов отказался, полагая, что без буквы «Д» в названии его фамилию легко убрать из большинства заявок на авторские свидетельства. Отказ ученого привел к негативным для него последствиям. На него завели уголовное дело по обвинению в коммерческом использовании препарата. Все попытки следователей найти людей, которым ученый явно «навредил», оказались тщетными. Более того, оказалось, что А.В. Дорогов на личные деньги изготовил две опытные установки по получению препарата – для дома и для института. Причем деньги за препарат ученый никогда не брал – всегда отпускал его бесплатно (вместе с консультацией по его использованию). В результате дело замяли, но спокойно работать ученому уже не дали, обвиняя в шарлатанстве и непрофессионализме.

В это сложное время А.В. Дорогов продолжал дальнейшие исследования и нашел применение АСД в лечении больных простатитом. Здоровые люди, принимавшие этот препарат в профилактических целях, за короткий срок очищали организм от шлаков, улучшали обмен веществ и повышали жизненный тонус.

Под воздействием травли, незаслуженного шельмования и нервного перенапряжения Дорогов оказался с инфарктом в больнице, вскоре его уволили из Института ветеринарии. Упорные хождения по инстанциям с заявлением о восстановлении на работе не принесли никаких результатов. Лабораторию, которую он возглавлял, вскоре закрыли, а замечательный препарат, открывавший поистине неограниченные возможности в лечении людей, снова засекретили, оставив применение АСД в ветеринарии. В 1957 году А.В. Дорогов скончался, не дожив до пятидесяти лет...

«АЛЕКСЕЙ СДЕЛАЛ ДЕЛО»

Именно так, с большой буквы расшифровывали в Институте ветеринарии в то время препарат Дорогова. **В чем же заключается его секрет и каковы его отличительные особенности?**

АСД представляет собой продукт термического расщепления тканей животных. Возгонка тканей обеспечивает постепенное расщепление органических веществ (белков, жиров, углеводов и нуклеиновых кислот) до низкомолекулярных компонентов, которые по своей структуре свойственны живому организму. Поэтому препарат легко проходит тканевый и плацентарный барьеры, не отторгается живой клеткой, не имеет побочных эффектов, не оказывает отрицательного влияния на плод в материнской утробе. Он положительно воздействует на центральную и вегетативную нервные системы, а также на иммунную и эндокринную, стимулирует общий тонус организма, ликвидирует повышенную кислотность, практически неизбежную при патологических процессах, снимает интоксикацию. Еще одна исключительная особенность АСД состоит в том, что во время высокотемпературной возгонки клетки ткани, как бы спасаясь от гибели, выделяют жидкие биогенные стимуляторы, являющиеся основой целебного воздействия АСД.

Препарат без труда не только вступает во все обменные процессы организма, но и является ***иммуномодулятором*** (иногда АСД называют ***модулятором иммунной системы организма)***. Лекарство восстанавливает правильное отношение клеток, участвующих в регуляции различных процессов организма, обеспечивая правильную работу всех органов и систем. Вот почему А.В. Дорогов всегда подчеркивал, что изобретенный им препарат действует не на какой-то определенный микроб, а влияет на организм человека, который сам уничтожает микроб, получив для этого необходимые силы и материал.

МНОГО ПЛЮСОВ, ОДИН МИНУС...

Антисептик-стимулятор обладает широким спектром лечебного и профилактического действия, применяется при большом числе заболеваний: от кожных до онкологических.

При этом он дешев, доступен и абсолютно безвреден. Единственное неприятное качество, которым обладает АСД,

резкий запах! Этот «аромат» неотделим от препарата, и все попытки его дезодорировать приводили к тому, что антисептик-стимулятор терял свою активность. Что же делать?! В конце концов, когда речь идет о жизни и здоровье человека, на неприятный запах можно «закрыть» глаза, заткнув нос, что и делали многие, принимавшие лекарство.

ГДЕ И ПО КАКОЙ ЦЕНЕ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ АСД

В свое время А.В. Дорогов производил препарат, используя свежеобвальцованные кости, доставлявшиеся с Микояновского мясокомбината (по сути, та же мясокостная мука), и ... лягушек, которых ему в середине прошлого века ведрами носила за плату местная ребятня. Говорят, что именно благодаря особенностям лягушачьей кожи препарат и получал уникальные целебные свойства. Возможно ли такое при массовом фабричном производстве лекарства? Вряд ли. Невозможно получить антисептик-стимулятор и в домашних условиях, поскольку при производстве необходимо сложное и дорогостоящее оборудование.

В настоящее время основными производителями АСД являются Армавирская и Московская биофабрики. В качестве основного сырья по-прежнему используется мясокостная мука 1-го сорта. Антисептик-стимулятор можно приобрести свободно, без рецептов и больших затрат в ветеринарных аптеках, биоцентрах, районных ветлечебницах. Цена фракции АСД-2 (100 мл) колеблется от 70 рублей до 150, АСД-3 (100 мл) – от 60 до 125 рублей.

ПОСЛЕДОВАТЕЛИ И ПРОПАГАНДИСТЫ А.В. ДОРОГОВА

Профессор Архангельской медицинской академии, автор многих увлекательных книг по фитотерапии, путешественник и охотник Николай Николаевич Алеутский понимал, что изобретение гениального ученого не имеет аналогов в мировой медицинской науке и практике. Без малого 20 лет он применял

АСД для лечения ряда тяжелых заболеваний, в том числе и онкологических. Причем для ускорения заживления и облегчения процесса выздоровления он дополнительно очищал фракции препарата и подвергал их воздействию специально подобранных звуковых колебаний. Зная, что АСД нетоксичен, не имеет серьезных противопоказаний и легко сочетается с другими средствами и методами воздействия на организм от традиционных до народных, Николай Николаевич успешно использовал фракции в лечении больных в сочетании с фитотерапией, соколечением, приемом трихопола. К сожалению, после смерти Алеутского дальнейшие исследования и апробация новых методов лечения АСД прекратились.

Постоянный автор Николай Владимирович Николаевский хорошо известен многим читателям вестника «ЗОЖ». В молодости ему посчастливилось работать вместе с выдающимся ученым-биологом Алексеем Дороговым. С тех пор Николаевский, испытавший на себе действие универсального препарата, стал его горячим пропагандистом и популяризатором. Его статьи «Исцеляющий антисептик» (№ 14 за 2006 год), «АСД: возвращение к теме» (вестник «ЗОЖ» № 21 за 2007 год) вызвали большой читательский отклик. Авторы писем хотели знать подробности уникального препарата, его целебные свойства, советы по правильному применению. Николаевский не заставил долго ждать, опубликовав материал под заголовком «Как лечиться АСД» (вестник «ЗОЖ» № 22 за 2008 год).

Поскольку читательские письма продолжают приходить в редакцию, мы решили повторить методику применения АСД при различных заболеваниях, собранную и систематизированную Н.В. Николаевским.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ АСД Ф-2 И АСД Ф-3 ПРИ ЛЕЧЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, РАЗРАБОТАННАЯ А.В. ДОРОГОВЫМ

Стандартная дозировка: *15-30 капель развести в 50-100 мл холодной кипяченой воды или чая повышенной крепости и пить натощак за 20-40 минут до еды 2 раза в день.*

Общая схема приема: *5 дней пить, 3 дня – перерыв. Затем опять 5 дней пить, 3 дня – перерыв. Потом вновь 5 дней пить, 3 дня – перерыв.*

После чего повторить изначальную схему до полного выздоровления.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки *– стандартная дозировка, общая схема приема.*

Колиты и гастриты *– доза и схема те же, но пить 1 раз в день утром натощак.*

Грибковые заболевания кожи *– пораженные места промыть теплой водой с мылом и смазать неразведенным раствором АСД Ф-3 2-3 раза.*

Гипертония *– принимать по общей схеме, но начинать с 5 капель и, ежедневно прибавляя, довести до 20. Пить до нормализации давления.*

Кожные заболевания *– компрессы на пораженные места из фракции Ф-3, разведенной 1:20 в растительном масле до исчезновения заболевания. Если в процессе лечения возникает покраснение, то лечение прекращается на 3 дня. При лечении хронического кожного заболевания после 10 дней часто наступают рецидивы, при которых проводят повторное лечение, используя дополнительно фракцию Ф-2 внутрь по общей схеме.*

Гинекологические заболевания *– фракция Ф-2 внутрь по общей схеме и спринцевания 1-процентным водным раствором до излечения.*

При заболеваниях сердца и печени *курс начинать с 5 капель в день, пить 5 дней, 3 дня – перерыв. Затем 5 дней пить по 10 капель, 3-4 дня – перерыв. Следующий этап – 5 дней по 20 капель, 3 дня – перерыв. После чего принимать по 20 капель с перерывами до полного излечения.*

Подагра, ревматизм, воспаление лимфатической системы *– общая дозировка и схема приема. Компрессы делать, как при кожных заболеваниях, но из Ф-2 на больные суставы.*

Заболевания почек и желчных путей *– общая дозировка и схема приема.*

Онкологические заболевания. *Предраковые формы заболевания хорошо поддаются лечению – общая дозировка и схема приема, компрессы на наружные опухоли.*

При лечении раковых заболеваний большое значение имеют возраст больного, место локализации и характер раковых поражений. АСД Ф-2 быстро останавливает дальнейшее развитие рака и снимает боль. Общая дозировка и схема приема. В некоторых случаях А. Дорогов рекомендовал принимать 5 куб. см препарата на полстакана воды 2 раза в день. Но делать это можно лишь под наблюдением врача.

МЕТОДИКА ДОРОГОВА ПО ЛЕЧЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

(При такой «ударной» методике он рекомендовал четырехразовый прием)

8	12	16	20 часов		
5	5	5	5	капель	5 дней
10	10	10	10	капель	5 дней
15	15	15	15	капель	5 дней
20	20	20	20	капель	5 дней
25	25	25	25	капель	5 дней
30	30	30	30	капель	5 дней
35	35	35	35	капель	5 дней
40	40	40	40	капель	5 дней
45	45	45	45	капель	5 дней
50	50	50	50	капель до выздоровления	

ЩАДЯЩАЯ СХЕМА ТЕРАПИИ РАКА

В понедельник натощак за полчаса до еды в рюмочку наливают 30-40 мл спитого чая, добавляют глазной пипеткой 3 капли АСД Ф-2 и выпивают.

Во вторник – 5 капель, в среду – 7 капель, в четверг – 9 капель, в пятницу – 11 капель, в субботу– 13 капель, в воскресенье – отдых.

Вторую, третью и четвертую недели принимаем АСД по той же схеме. Далее одна неделя перерыв. После с понедельника начинаем прием АСД по той же схеме, но уже с 5 капель, прибавляя по 2 капли в последующие дни. Пить четыре недели – далее отдых.

ПАМЯТКА ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПРЕПАРАТА АСД

1. Во всех случаях применения АСД воду следует брать кипяченую и охлажденную; при невозможности принимать препарат с водой (например детям) следует употреблять молоко.

2. Рекомендуется прием большого количества жидкости (2-3 л в сутки) для удаления из организма микробных токсинов и шлаков.

3. В период лечения категорически запрещается употребление спиртных напитков.

4. Особых диет препарат не требует, не грозит передозировкой, потому что это не «химия».

5. Для компрессов поверх марли не забывайте накладывать пергаментную бумагу, чтобы предотвратить испарение препарата. Затем накладывается толстый слой ваты (10-12 см) и забинтовывается.

6. В случае обострения процесса прием АСД прекратить до утихания болей, после чего прием возобновить, корректируя дозировку по самочувствию.

7. Фракцию АСД-2 храните в прохладном, защищенном от света месте (можно в холодильнике), АСД-3 – в темном месте при температуре +4 - +20 градусов. Срок хранения препарата – 4 года.

8. Не вскрывайте полностью флакон с препаратом. Просто удалите центральный «пятачок» алюминиевого колпачка. Флакон несколько раз встряхните. Затем аккуратно при помощи одноразового шприца произведите набор требуемого объема АСД.

АСД ПОДТВЕРЖДАЕТ СВОЮ ЦЕЛЕБНУЮ СИЛУ

Под таким заголовком совсем недавно, в апреле, в вестнике «ЗОЖ» (№ 7 за 2009 год) была опубликована статья Н.В. Николаевского, посвященная откликам тех людей, которым помог препарат Дорогова.

Письма читателей говорят сами за себя. Приведем лишь некоторые выдержки этого материала.

«...АСД дал многим читателям реальную возможность успешного излечения от многих заболеваний, которые не могла излечить официальная медицина. Люди были удивлены потрясающей силой этого «эликсира жизни», широчайшим диапазоном его успешного применения в борьбе с болезнями.

Вместе с тем отрадно, что в потоке полученных мною читательских писем многие зожевцы очень тепло отзываются о гениальном создателе АСД, давшем народу такой поистине уникальный по силе препарат. А между тем в этом году исполняется 100 лет со дня рождения А.В. Дорогова.

*Вот, например, **А.Г. Зубарев из Рязани**, мой ровесник и также ветеран войны, дважды излечившийся с помощью АСД от рака гортани, предлагает ходатайствовать даже ... о присуждении Нобелевской премии А.В. Дорогову и его соратникам. В своем письме он пишет: «По моему мнению, это самый сильный препарат XX века, он является эффективным и надежным средством при лечении онкологических заболеваний без применения хирургических вмешательств, «химии» и лучевой терапии. Я выражаю сердечную благодарность всем тем, кто написал о своей болезни и пользе АСД, а также сотрудникам «ЗОЖ» за их труды по публикации».*

***А читательница из Вологды Антонина Николаевна Каверина** в своем очередном письме с благодарностью сообщила: «Заключение областного онколога – «Без патологии». Она довольно быстро излечилась с помощью АСД от онкозаболевания молочной железы, минуя тяжелую «химию», лучевую терапию и операцию.*

***Галина Ильинична Косова из города Канаш, что в Чувашии**, долгие годы мучилась серьезными проблемами с желудочно-кишечным трактом и избавилась от них лишь с помощью второй фракции препарата. Она рада, что хоть ей сейчас 63 года, но выглядит она намного бодрее ее трех старших сестер, не знавших ни АСД, ни «ЗОЖ».*

Настоятельнице Николо-Теребенского женского монастыря матушке Ольге *препарат АСД обеих фракций основательно помог в ее выздоровлении после тяжелой автоаварии – переломы, гематомы, гипс... Сейчас она окончательно поправляется, энергично ведет работу по восстановлению храма, в котором вновь засияли фрески Венецианова и в стенах которого пел Шаляпин. Она также активно рекомендует препарат всем священнослужителям и прихожанам других монастырей и храмов в соседних районах нашей Тверской области.*

А ***Нина Васильевна Шульгинова из Бреста (Белоруссия)*** *с большим удовлетворением сообщает о пользе препарата АСД, основываясь на его многолетнем применении ею лично и многими ее земляками для борьбы с различными серьезными заболеваниями, полученными после чернобыльской катастрофы. От себя добавлю, что АСД активен также при борьбе с радиацией и ее последствиями, выводит радионуклиды, восстанавливает рост волос. Кстати,* ***почетный гражданин Твери Юрий Ильич Ковалев****, председатель тверского областного общества «Союз-Чернобыль», сам избавился от серьезных болячек с помощью АСД. Его пример помог и помогает многим тверским «чернобыльцам» значительно поправить здоровье.*

Бывшая учительница ***Зоя Михайловна Семенова из Уфы*** *сообщила, что, «несмотря на два перенесенных инфаркта, в свои 77 лет решилась на лечение препаратом, изучив вашу статью в «ЗОЖ» (№ 9 за 2007 год) и взяв за основу ваши рекомендации. У меня ведь появилась уверенность в этом лечении, прибавилось сил и надежд на успех!»*

Надеюсь, что эти строки убедят многих читателей и не дадут им повода для отчаяния от свалившегося на них тяжкого недуга.

Уверен, что вестник «ЗОЖ», с которым я 3 года назад начал сотрудничество, будет по-прежнему главным закоперщиком в пропаганде АСД. Я благодарю всех его сотрудников за то, что нашими совместными усилиями светлое имя гениального доктора Алексея Власовича Дорогова стало общеизвест-

ным и достойным самого большого признания и уважения в нашей родной России и в зарубежье. Созданный им препарат достойно занял свое признанное и почетное место в арсенале нашей народной медицины и еще окажет народу неоценимую услугу, а славное – имя создателя будет сохраняться еще не у одного поколения россиян.

Всем читателям от души желаю крепкого здоровья, оптимизма и радостей жизни».

***P.S.** В силу возраста и состояния здоровья отвечать на письма мне уже затруднительно. Поэтому звоните: 8-4822-42-08-53. Николай Владимирович Николаевский.*

Материал подготовила Татьяна КОНОНОВА .

ИСТОРИЯ ОДНОЙ МЕТОДИКИ

Ю.Ф. ПРОДАН И ЕГО БЛАСТОФАГ, ИЛИ ДОЛГАЯ ПЕСНЯ ЧИСТОТЕЛА

Когда номер был почти сверстан, в редакцию позвонил киевский фитотерапевт Владимир Купчин, материалы которого о лечении гайморита, ринита, синусита, а также интересная статья о травке под названием «чина черная» открывают этот номер «Предупреждения Плюс», и сообщил, что у него есть сведения о препарате, разработанном Юрием Проданом для лечения раковых опухолей. История самого Продана драматична: Юрий Федорович родился в 1894 году на Украине, в 1918-м окончил медицинский факультет Саратовского университета. В начале 20-х годов изобрел мощный «микробнофаговый стимулятор иммунокомпенсаторной системы организма», получаемый из растений, подвергшихся длительной микробной ферментации. За период с 40-х по 60-е годы Продан излечил несколько тысяч раковых больных (рак легких, желудка, груди и женской половой сферы, меланома, аденома у мужчин и т.п.), был посажен в тюрьму за лечение «неутвержденным препаратом», его жена Елизавета Юрьевна попала в психиатрическую больницу. В 1970 году он умер от инфаркта. Лаборатории, где ему удавалось при жизни производить бластофаг, постепенно были закрыты. Однако остались еще люди, которые были причастны к этому делу. С этого и начался наш разговор с Владимиром Купчиным.

Владимир КУПЧИН: О Юрии Федоровиче Продане и его препарате по предупреждению и лечению опухолей я узнал очень давно. Вокруг этого имени ходило немало слухов, но точной методики приготовления бластофага, казалось, не

знал никто. И вот как-то ко мне обратилась женщина по поводу мастопатии. Пришли они вдвоем с мужем (звали их Виктор и Наталья Головко) за нашим препаратом инол (об иноле см. «Предупреждение Плюс» № 3, 2009 г. – ***Прим. ред.***). И этот Виктор меня спрашивает: «А нельзя ли лечить мастопатию бластофагом?» Я насторожился, спрашиваю: «Откуда вам известно про бластофаг?» Он отвечает: «Дело в том, что сестра нашей тети, Надежды Афанасьевны, работала в киевской лаборатории Ю.Ф. Продана по производству бластофага». Я, конечно, спросил, нельзя ли познакомиться с ней, но Виктор замахал руками: «Что вы, все держится в строжайшей тайне». Тогда я спросил, может, я могу полечить ее или кого-нибудь из ее близких от какой-нибудь болезни? Выяснилось, что одного ее родственника мучает многолетний псориаз, и, так как у меня был довольно успешный опыт в этом деле, я взялся его лечить.

***«Предупреждение Плюс»*: Речь идет о той методике по лечению псориаза, которой вы делились с читателями «Предупреждения Плюс» в № 5 за 2005 год?**

В.К.: Именно. Методика хорошо сработала и на этот раз, и меня наконец познакомили с Надеждой Афанасьевной. В этом году ей исполняется 87 лет. Как я уже сказал, в лаборатории Продана работала ее сестра, но Надежда Афанасьевна принимала участие в сборе трав для бластофага и знает весь процесс его приготовления.

«ПР+»: Вам удалось узнать, как приготовить бластофаг?

В.К.: Не спешите. Оказалось, что существует несколько его модификаций. Одну из них описывает И.С.Востров, кандидат биологических наук, в статье «Съел опухоль микроб», опубликованной в журнале «Природа и человек. Свет», 2003, № 10. Он рассказывает, как Продану довелось открыть противораковое действие бластофага:

> «Открытие произошло, когда он (Ю.Ф. Продан.– ***Прим. ред.***) учился в Саратове в мединституте, а на жизнь зарабатывал фотографией в лаборатории, где имелись культуры раковых клеток. Для каких-то специальных съемок ему потребовались такие пластинки, в которых вместо желатинового связующего дол-

жен быть протальбин – бесцветное белковое вещество из клейковины теста. Он запрашивал немецкую фирму, выпускающую такие пластинки, о методике получения протальбина, но фирма ответила, что это секрет.

Многочисленные опыты заканчивались неудачно, но однажды Юрий Федорович оставил на столе кюветы с раскатанной клейковиной, а сам летом уехал сдавать экзамены. По возвращении нашел на пластинах клейковины круглые прозрачные пятна, в центре которых были мелкие желтые частицы. Удалось определить, что это пыльца чистотела, на которой (предположительно) живут микроорганизмы, растворяющие непрозрачные компоненты клейковины. Юрий Федорович готовил настои и вытяжки из чистотела, которые стояли в склянках, бродили, становились мутными и издавали неприятный запах. Потом некоторые из них перестали быть мутными и утратили запах. С этой переменой в лаборатории совпало происшествие: растворились культуры раковых клеток.

Так возникла мысль о возможности воздействия на раковые клетки какого-то микробного фактора, появляющегося в бродящем чистотеле в момент потери неприятного запаха. Это совпадало с просветлением жидкости, то есть с разрушением микробных клеток, создававших мутную суспензию. Юрий Федорович знал, что быстрое разрушение микробных клеток может производить фаг. Поэтому в дальнейшем и возникло название ***бластофаг***, т.е. фаг, разрушающий раковые клетки».

«ПР+»: Владимир Кириллович, я знаю, что вам удалось-таки овладеть способом приготовления бластофага и получить этот препарат. Расскажите про саму методику. С чего начинают?

В.К.: Вначале заготавливают чистотел в период его цветения, когда появились первые стручки. Заготовка начинается в сухую погоду примерно с 11 часов, когда уже нет росы, и длится до 17 часов. Растение должно расти далеко от дорог и промышленных объектов, где чистый воздух, отсутствуют пыль и газы. Для приготовления лекарства используют надземную часть – листья с цветами и стеблями (без корней). Чистотел предварительно не моют, ни-

чем не обрабатывают, дабы не удалить нужную естественную микрофлору. Измельчают его просто руками, разрывая стебли на кусочки длиной от 5 до 20 мм, кладут в стеклянную банку (неплохо бы еще и в темную), хорошо утрамбовывают. Банка накрывается двумя слоями пергаментной бумаги, неплотно обвязывается чистой льняной материей и ставится на чердак или в такое место, где побольше тепла и можно уберечь банку от попадания на нее света. Это непременное условие – полная изоляция от воздействия света. Посуда даже из чистого металла, нержавеющей стали или применение ножа для измельчения недопустимы. Далее наступает этап брожения, который состоит из 2 стадий.

1-Я СТАДИЯ – АЭРОБНАЯ

«ПР+»: Что это значит – аэробное брожение?

В.К.: Это значит, что брожение будет идти с участием кислорода – отсюда и название, и без добавления воды.

Процесс сухого брожения может протекать при температуре от 15 до 45 градусов и естественной влажности с колебанием температуры в дневное и ночное время. Оптимальной температурой нужно считать 20-25 градусов. Длительность сухого брожения зависит от климатических условий, от почвы, на которой растение выросло, от времени суток, когда оно заготавливалось, от освещенности места его произрастания, от окружающей температуры и ряда других условий, систематизировать которые невозможно. Как показала практика, процесс сухого брожения может длиться 3 месяца и больше. За это время растительная масса гниет, разлагается, уменьшается в объеме, оседает, изменяет зеленый цвет на темно-коричневый, темно-бурый, а затем черный; на дне посуды появляется темная жидкость, заполняя банку почти до половины ее объема. С этого момента можно считать, что стадия сухого брожения – аэробная – закончена, и можно приступать ко второй стадии ферментации – анаэробной.

2-Я СТАДИЯ – АНАЭРОБНАЯ

1) Растительные остатки слегка уплотняются и заливаются теплой прокипяченной и отстоянной водой (лучше подогретой дистиллированной) так, чтобы покрыть растительную массу. Банка закрывается полиэтиленовой крышкой. Процесс брожения на этой стадии сопровождается выделением аммиака и сероводорода с распространением зловония, и если банка находится в помещении, то открывать крышку для осмотра и определения запаха необходимо на улице. Признаком завершения брожения на этом этапе является ослабление запаха аммиака и сероводорода, который изменяется на запах квашеных овощей. Постепенно исчезнет и мутность жидкости, которая принимает запах корней хрена. В зависимости от окружающей температуры этот этап брожения может длиться от 1,5 до 3 месяцев.

2) Жидкость с запахом хрена процеживают через стерильную марлю в эмалированную кастрюлю, накрывают крышкой и отстаивают при температуре от 18 до 30 градусов до тех пор, пока она полностью не потеряет всякий запах. Это может наступить (в зависимости от окружающей температуры) через 1 месяц, 2-3 и более.

«ПР+»: На обе стадии и отстаивание, значит, уйдет от 6 до 9 месяцев, так?

В.К.: Да, я уже говорил, что процесс приготовления бластофага длительный. Зато и храниться он может годами.

Отстоянную жидкость, уже без запаха, фильтруют через плотную прокипяченную льняную ткань, кипятят на малом огне 10 минут, снимают пену и добавляют в еще горячую примерно третью часть дистиллированной воды. Разливают по бутылкам из темного стекла горячей и закрывают герметично. Через сутки бутылки надо еще раз прокипятить в течение 15 минут.

Хранится жидкость в темном месте в закупоренных бутылках с этикетками, на которых указана дата начала хранения. Через каждые 6 месяцев лекарство необходимо про-

кипятить в течение 15 минут, и оно снова готово к применению. В отличие от других традиционных и нетрадиционных препаратов, у которых срок хранения обусловлен ослаблением активных лечебных веществ по истечении времени, у бластофага наоборот – чем дольше он хранится, тем сильнее его лечебный эффект.

«ПР+»: Как его использовать?

В.К.: Сам Продан использовал его в виде инъекций, при этом отмечались обострения состояний, повышение температуры и учащение пульса. Для такого введения необходимо присутствие врача. Чтобы этого избежать, можно принимать бластофаг внутрь и наружно: перорально (через рот), в виде примочек, компрессов, растираний, а также с помощью клизм.

«ПР+»: Расскажите подробнее, как принимать его внутрь?

В.К.: При лечении неонкологических заболеваний *(ОРЗ, грипп, бронхит; болезни желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника)* препарат принимают 2 раза в неделю. Вначале по 20 капель натощак утром за 1-2 часа до еды, например, во вторник. Если реакции не будет (тошноты, повышения температуры или давления), то повторить в пятницу такую же дозу – 20 капель. На следующей неделе, если не будет негативной реакции, дозу можно увеличить на 10 капель, то есть до 30 капель. На 3-ю неделю – до 40 капель и на 4-ю – до 50. На последней дозе остановиться и так продолжать (по 50 капель 2 раза в неделю) 16 недель. То есть курс лечения составит 20 недель.

При *опухолях* показан прием внутрь по нарастающей: от 1 капли до 30-40 капель и обратный ход до 1-й капли, то есть курс лечения получится 60 или 80 дней. В этом случае бластофаг принимается, как болиголов: 1-й день – 1 капля, 2-й – 2 капли...40-й – 40 капель, 41-й – 39 капель... 80-й – 1 капля.

«ПР+»: Вы упоминали клизмы. В каких случаях они применяются и как их ставить?

В.К.: При *раке прямой кишки*, при *кровотечениях, полипах, геморрое* делают клизмы в соотношении 1:50. Скажем,

1 десертную ложку бластофага (это 10 мл) разводят в 0,5 л кипяченой теплой воды и вводят этот раствор в виде клизмы 2-3 раза в неделю. Курс – от 1,5 до 3 месяцев.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Да, долго, уж очень долго идет брожение чистотела. Это правда, но правда также и то, что при всем этом сам процесс не такой уж сложный. Нужно иметь только чистотел да чистые банки, желательно из темного стекла. Мы решили дать этот материал с оглядкой на то, что цветение чистотела в самом разгаре и можно успеть его заготовить. Если у вас будут вопросы к Владимиру Кирилловичу, вы можете связаться с ним по e-mail: VKupchin@i.ua

ВНИМАНИЕ! Бластофага у него нет, вы можете проконсультироваться только о методике приготовления.

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! ДАЕШЬ «1 + 1» в 2009 году!

Наступила дачно-огородная пора, и не грех обеспокоиться подпиской на «Предупреждение Плюс» на II полугодие 2009 года. Она уже идет вовсю.

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение Плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в 2009 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

Будьте экономны — оформляйте подписку!

Наши подписные индексы:

- **99609** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	июль 7 (76)	август 8 (77)	сентябрь 9 (78)	октябрь 10 (79)	ноябрь 11 (80)	декабрь 12 (81)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	X	X	X	X	X	X

ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / журнал

(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Количество комплектов:

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Доставочная карточка

ПВ | место | литер

на ~~газету~~ / журнал

(индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость ____ руб. ____ коп. | Количество комплектов

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс) (адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)



БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать семь изданий:











- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского** ***(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова** ***(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского** ***(с комментариями специалистов)***
- **Взрослым и ребятам о зверятах**



Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 009

☐ Болезни ног (135 г) ____________ экз.
☐ Полный лечебник Ф. Лоевского (135 г) _____ экз.
☐ Методики доктора Бубновского (150 г) _____ экз.
☐ Методики доктора Наумова (135 г)_______ экз.
☐ Сахарный диабет (150 г) ____________ экз.
☐ Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (165 г) _______ экз.
☐ Взрослым и ребятам о зверятах (115 г) _____ экз.

______________________ ______________
Ф.И.О. Индекс

____
Адрес

____

____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **семь изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 35 рублей **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ,
отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес ***обычным письмом*** **с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:**
101000 Москва, а/я 216.

Растение номера



Чина черная

Чина черная – Lathyrus niger (L.) Bernh. Многолетнее травянистое растение высотой 30-90 см с неразветвленными или ветвистыми ребристыми стеблями, весной опушенными. Листья парноперистые, грязно-зеленого цвета. Лист состоит из 3-6 пар продолговатых, сидячих, заостренных листочков. Мелкие прилистники линейно-ланцетные. Цветки собраны в кисти на длинных цветоносах. Чашечка колокольчатая, окраска венчика от темно-фиолетовой до коричневой. Бобы длиной 40-60 мм, удлиненные, гладкие, черные. Цветет с середины мая до середины июля.



Подробнее о растении читайте на стр. 6-11